

ホットコラーゲンスタジオPURUMO 平野

11月 LESSON SCHEDULE

・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて承ります。事前にご予約ください。

プルモ 平野

検索

・スケジュールは変更させていただく場合がございますので、最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。

・レッスンには定員がございます。定員になり次第受付を終了させていただきますのでご注意ください。



| | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|-------|--|---|---|--|---|--|
| 9:30 | | 23日は祝日 プログラムとなります | 3日は祝日 プログラムとなります | | | |
| 10:00 | 10:00~11:00 YOGA ベーシック ERI | 10:00~11:00 YOGA 骨盤ビューティ MANA | 10:00~11:00 ストレッチ &リセット FUMIKO | 10:00~11:00 YOGA ベーシック ASAKO | 10:00~11:00 YOGA リラックス YANA | 10:00~11:00 YOGA リフレッシュ JUNKO |
| 11:00 | | | | | | |
| 11:30 | 11:30~12:30 ボール de PILATES TOMOKA | 11:30~12:30 YOGA フロー SHIHO | 11:30~12:30 YOGA ダイエット FUMIE | 11:30~12:30 YOGA リラックス HIROMI | 11:30~12:30 YOGA ダイエット YANA | 11:30~12:30 美彩心 CHINATSU |
| 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | NEW!! 13:00~14:00 YOGA ムーブメント HIROMI | 11・12月限定 13:00~14:00 女性ホルモン活性化 ヨガ ASAKO | 13:00~14:00 YOGA 骨盤ビューティ ARIKO | 13:00~14:00 YOGA 美姿勢 AYUMI | 13:00~14:00 溶岩フリータイム | 13:00~14:00 溶岩フリータイム |
| 14:00 | | | | | コロナウイルス感染予防対策 レッスン間隔 換気・消毒のため 30分以上 スタジオ入退室時間 レッスン開始5分前~入室 終了後即退出 プログラム内容 飛沫防止のため 強度を調整 スタジオ定員 定員数10名 間隔を空けて実施 レッスン中 15分に1回扉を 開けて換気 レッスン終了後 除菌・消毒にご協力 お願いいたします | |
| 14:30 | 14:30~15:30 溶岩フリータイム | 14:30~15:30 溶岩フリータイム | 14:30~15:30 YOGA リラックス ARIKO | 14:30~15:30 YOGA 美腸 MANA | | |
| 15:00 | | | 16:00~17:00 溶岩フリータイム | 16:00~17:00 溶岩フリータイム | 16:00~17:00 PILATES ベーシック ERI | 11・12月限定 16:00~17:00 女性ホルモン活性化 ヨガ YUKIMI |
| 16:00 | 溶岩フリータイム コラーゲンランプを浴びながら ボールやブロックを使って 溶岩効果をお楽しみください 【料金】1000円(税込) ※溶岩フリータイムチケットをご購入ください | | | | | |
| 17:00 | | | 18:00~19:00 YOGA ベーシック RIE | | | |
| 18:00 | 18:45~19:45 YOGA 骨盤ビューティ YANA | | | 11・12月限定 19:00~20:00 女性ホルモン活性化 ヨガ YUMI | | |
| 19:00 | | 19:30~20:30 美パーツメイク CHINATSU | 19:30~20:30 YOGA ダイエット RIE | | 施設ご利用時(レッスン中含む)は 必ずマスク又は、 ネックゲイター等の着用を お願いいたします。 (マスクをお忘れの場合は ご入館いただけません。) | |
| 20:00 | 20:15~21:15 YOGA リラックス YANA | | | NEW!! 20:30~21:30 ユニバーサル ヨガ MARS YUKI | | |
| 21:00 | | 21:00~22:00 美彩心 CHINATSU | 21:00~22:00 溶岩フリータイム | | ◆ホットコラーゲンスタジオのレッスンは、 全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。 ◆全レッスン、コラーゲントリートメント ランプが点灯いたします。 ◆このクラスは運動量の多いクラスです。 | |
| 22:00 | | | | | | |



TEL:06-6718-6163
毎週木曜日は定休日となります。

コラーゲンBeautyプログラム

| レッスン名 | 強度 | 内容 |
|-------|----|---|
| 美彩心 | ♪ | 脚・お腹・腕・デコルテの全身セルフマッサージで、トータルビューティケア。独自に開発されたコラーゲンドリンク、コラーゲンローションを使ってコラーゲンを補給しましょう。 |
| 華美脚 | ♪ | 脚のストレッチ、セルフマッサージ、エクササイズを行い、美しい脚のラインをつくります。血液やリンパの流れを促進し、程良く筋肉を刺激することで引き締まった身体を作ります。 |

※「美彩心」「華美脚」のプログラムはコラーゲンドリンク・コラーゲンローション付き。コラーゲンローションを使用しますので、タンクトップや短パン等での参加をお勧めしております。

YOGA

| レッスン名 | 強度 | 内容 |
|----------------|-----|--|
| YOGAリラックス | ♪ | 座位、寝位でのアーサナ（ポーズ）を多く行うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。 |
| YOGAベーシック | ★ | ヨガのアーサナ（ポーズ）と溶岩の温かさを楽しみながら、基本的なアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。 |
| リンパマッサージ | ★ | 身体と向き合うゆったりとした時間。手腳やお腹のマッサージでスッキリ、巡りを良くしていきましょう |
| YOGAムーブメント | ★ | 呼吸やしなやかに流れるような動きを意識しながら心と身体を整え、ゆったりとエネルギーが満たされていきます。 |
| YOGAリフレッシュ | ★ | 呼吸に意識を向け、身体の軸を感じ内側の筋肉を動かすことでむくみ解消や心のリフレッシュに！運動不足の方やリフレッシュしたい方におすすめです。 |
| YOGA美姿勢 | ★♪ | 正しい姿勢を保つための筋力・柔軟性・バランス力を高めていきます。 |
| YOGA骨盤ビューティ | ★ | ヨガのアーサナ（ポーズ）と溶岩の温かさを楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ（ポーズ）を取り入れていきます。女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。 |
| 肩こり解消ヨガ | ★ | ボールやブロックを使いながら、肩こり解消を目指し背中や肩を動かしていきます。 |
| YOGA美腸 | ★★ | 溶岩の温かさを感じながら、ねじるアーサナ（ポーズ）を多く行うことで、腸を刺激し活性化させます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。 |
| YOGAダイエット | ★★ | 立位のアーサナ（ポーズ）を中心に、呼吸と動きを合わせて身体をダイナミックに動かしていきます。引き締め効果や美しいボテラインを作りだす方におすすめです。 |
| YOGAフロー | ★★★ | 繰り返してアーサナ（ポーズ）を行い、集中力を高め、心身を整えます。しっかり動き、たっぷり汗をかきたい方におすすめです。 |
| ユニバーサル ヨガ MARS | ★ | ヨガをベースに、禅の考え方や瞑想を取り入れたマインドフルネスヨガです。デトックスの他、身体の緊張が取れ、ストレスの開放に効果が期待できます。 |

PILATES

| レッスン名 | 強度 | 内容 |
|----------------|----|--|
| PILATESベーシック | ★ | 溶岩の温かさを感じながら、ピラティスの基本的な動きで体幹部を意識的に使います。ボテラインを整えるとともに、代謝が高まり、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。 |
| ボール de PILATES | ★ | ボールを使って肩まわりの動きをよくしていきます。肩こりにもおすすめです。 |

STRETCH

| レッスン名 | 強度 | 内容 |
|------------|----|--|
| ストレッチ&リセット | ★ | 溶岩の温かさを感じながら、簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身のリラックスにも最適です。 |

OTHER

| レッスン名 | 強度 | 内容 |
|---------|----|---|
| 美パーツメイク | ★♪ | 女性が気になる身体のパーツにフォーカスしてエクササイズを行います。パーツ別の筋トレでなりたい自分を目指しましょう。 |

- ◆全レッスン、コラーゲントリートメントランプが点灯いたします。
- ◆レッスン開始15分前より受付を開始いたします。レッスン開始5分前以降の受付はできかねます。
- ◆スタジオへのご入室はレッスン開始5分前～レッスン開始までとなります。レッスン開始後の途中入退場はできません。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下（有料レンタルもございます） ②替えの下着 ③着替えを入れるビニール袋
④500ml以上のお水（販売もしております） ⑤メイク道具
- ◆1レッスンにつきバスタオル2枚、フェイスタオル1枚付きです。※レッスンはバスタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、60分以内にチェックアウトをお願いします。

- スタジオへは、バスタオル1枚、フェイスタオル、お水（500ML以上）をお持ちください。
- ※当スタジオは、身体を芯から温めるスタジオですので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。
- 以下のものスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。
体に塗るオイルやクリーム・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・電子機器全般・美容ローラー等
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。