

# ホットコラーゲンスタジオPURUMO 平野

## 2022年 6月 LESSON SCHEDULE

- 完全予約制です。予約システムより事前にご予約ください。
  - 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。

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します。  
(マスクをお忘れの場合はご入館いただけません。)

プルモ 平野 検索



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						
10:00	10:00~11:00 PILATES ベーシック ERI	10:00~11:00 YOGA 骨盤ビューティ MANA	10:00~11:00 美彩心 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 YOGA 骨盤ビューティ HYAN	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 リラックス ストレッチ CHINATSU
12:00						
13:00	13:00~14:00 YOGA ムーブメント HIROMI	13:00~14:00 シェイプ &リラックス ~下半身~ YUMI	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 YOGA ビギナー AYUMI	11:30~12:30 美彩心 ME
14:00						
14:30	14:30~15:30 ストレッチ &リセット FUMIKO	14:30~15:30 シェイプ &リラックス ~上半身~ YUMI	14:30~15:30 YOGA リラックス ARIKO	14:30~15:30 YOGA 美腸 MANA	14:30~15:30 PILATES ベーシック SHIHO	
15:00						
16:00	<b>溶岩フリータイム</b> コラーゲンランプを溶びながら 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		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 美彩心 CHINATSU	16:00~17:00 YOGA リラックス YUKIMI
17:00						
18:00		18:00~19:00 YOGA 美腸 AYA	18:00~19:00 YOGA ベーシック RIE		17:30~18:30 YOGA ベーシック YUMI	17:30~18:30 溶岩フリータイム
19:00	18:45~19:45 YOGA 骨盤ビューティ YANA			19:00~20:00 肩こり解消ヨガ YUMI		
19:30		19:30~20:30 YOGA ベーシック AYA	19:30~20:30 YOGA ダイエット RIE			
20:00						
20:15	20:15~21:15 YOGA リラックス YANA					
21:00		21:00~22:00 ストレッチ &リセット ME	21:00~22:00 溶岩フリータイム	20:30~21:30 ユニバーサル ヨガ MARS YUKI		
22:00						
22:30						

**コロナウイルス感染予防対策**

スタジオ入退室時間  
レッスン開始5分前~入室  
終了後即退室

スタジオ定員  
定員数10名  
間隔を空けて実施

プログラム内容  
飛沫防止のため  
強度を調整

レッスン終了後  
除菌・消毒にご協力  
をお願いします

レッスン間隔  
換気・消毒のため  
30分以上

レッスン中  
15分に1回扉を  
開けて換気

- ◆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。



TEL:06-6718-6163  
定休日：毎週木曜日

## 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。

※「美彩心」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。手脚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、身体を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。
シェイプ&リラックス～上半身～	★♪	背骨の歪みを整える動きや肩甲骨をほぐす動きを行い、体幹の筋力バランスを整えていきます。
シェイプ&リラックス～下半身～	★♪	お尻や太ももを中心に、引き締めや股関節の可動域を広げる動きと骨盤周りをほぐす動きを行います。
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ディラインを作りたい方におすすめです。
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。テトックスの他、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。ボディ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。

## 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。