

# ホットコラーゲンスタジオPURUMO 平野

## 2023年 1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

ホットコラーゲンスタジオ  
PURUMO

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						
10:00	9日は祝日 プログラムとなります	☆担当変更☆				
10:00~11:00	YOGA リラックス HYAN	YOGA ベーシック KAYO	10:00~11:00 美彩心 FUMIKO	YOGA 骨盤ビューティ ASAKO	YOGA リラックス YANA	YOGA リフレッシュ JUNKO
11:00						
11:30			☆名称変更☆		☆名称変更☆	☆担当変更☆
11:30~12:30	YOGA 骨盤ビューティ HYAN	やさしい PILATES NAHO	YOGA パワー FUMIE	YOGA リラックス HIROMI	YOGA パワー YANA	11:30~12:30 インナー ビューティーヨガ
13:00						☆担当変更☆
13:00~14:00	やさしい PILATES HIROMI	シェイプ &リラックス ~下半身~ YUMI	YOGA 骨盤ビューティ ARIKO	YOGA 美姿勢 AYUMI	YOGA ビグナー AYUMI	13:00~14:00 肩こり解消ヨガ
14:00						11:30~インナー ビューティーヨガ 13:00~肩こり解消 ヨガは担当インス トラクターが各週で変 更となります。レッ スン予約サイトでご 確認をお願いいたし ます。
14:30		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 ストレッチ &骨盤 YUKIKO	14:30~15:30 YOGA 骨盤ビューティ AYA	
15:00						
16:00						16:00~17:00 YOGA リラックス YUKIMI
16:00~17:00	溶岩フリータイム	溶岩フリータイム	溶岩フリータイム	溶岩フリータイム		
17:00					17:00~18:00 YOGA ベーシック YUMI	
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 溶岩フリータイム
18:45~19:45	YOGA 骨盤ビューティ YANA					
19:00		19:30~20:30 YOGA ベーシック AYA	☆名称変更☆	19:00~20:00 肩こり解消ヨガ YUMI		
19:30~20:30			19:30~20:30 YOGA パワー RIE			
20:00						
20:15~21:15	YOGA リラックス YANA					
21:00				20:30~21:30 ユニバーサル ヨガ MARS YUKI		
21:00~22:00			21:00~22:00 溶岩フリータイム			
22:00						
22:30						

**コロナウイルス感染予防対策**

スタジオ入室時間  
レッスン開始5分前~入室  
終了後即退出

スタジオ定員  
定員数12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  
をお願いいたします

レッスン間隔  
換気・消費のため  
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き内容です。
- ◆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。

◇溶岩フリータイム◇

ストレッチやボールで身体をほぐしたり、くつろぎの時間をお過ごしください・・・

【料金】500円(税込)  
※上記料金にタオルセットは含まれておりません  
※溶岩フリータイムチケットをご購入いただきご予約をお願いいたします

# Lesson Information

## 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。
YOGAピグナー	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、ヨガの基本的な動きを行っていきます。ヨガが初めての方におススメのクラスです。
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パワー	★★	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ポティラインを作り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、身体の緊張が取り、ストレスの開放に効果が期待できます。
インナービューティーヨガ	★★	「内側からキレイに」をコンセプトに筋肉をほぐしながら、インナーマッスルを鍛え女性らしいしなやかな筋肉へと導きます。

## 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。ポテ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。
やさしいPILATES	★	溶岩のパワーを感じながらゆっくり体幹を動かし、美しい姿勢としなやかな身体を手に入れます。ピラティスが初めてという方におすすめです。

## STRETCH

レッスン名	強度	内容
ストレッチ&骨盤	★★	全身を動かすストレッチと、骨盤をしなやかに動かすエクササイズで身体を芯から温めます。

- ◆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。
- ◆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ません。
- ◆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