

ホットコラーゲンスタジオPURUMO 平野

2023年 3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。)



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30		21日は祝日 プログラムとなります				
10:00	10:00~11:00 YOGA リラックス HYAN	10:00~11:00 YOGA 美脚&美尻 KAYO	10:00~11:00 美彩心 FUMIKO	10:00~11:00 YOGA 骨盤ビューティ 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 やさしい PILATES NAHO	11:30~12:30 YOGA パワー FUMIE	11:30~12:30 YOGA リラックス HIROMI	11:30~12:30 YOGA パワー YANA	11:30~12:30 インナー ビューティーヨガ RIEM
12:00						
13:00	13:00~14:00 やさしい PILATES HIROMI	13:00~14:00 moon yoga 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	13:00~14:00 肩こり解消ヨガ RIEM
14:00						
14:30		14:30~15:30 YOGA 美腸 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 溶岩フリータイム	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 溶岩フリータイム		16:00~17:00 YOGA リラックス YUKIMI
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
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 パワー RIE			
20:00						
20:15	20:15~21:15 YOGA リラックス Nana			20:30~21:30 ユニバーサルヨガ MARS YUKI		
21:00			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
スタジオ入退室時間
 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
レッスン間隔
 換気・消毒のため
 30分以上
レッスン終了後
 除菌・消毒にご協力
 お願いいたします
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。

◇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ビギナー	★	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。
moon yoga	★～★★	月の満ち欠けにあわせたアーサナでココロとカラダのバランスを整えます。3か月間自然のリズムを感じながらヨガをお楽しみください。moon yogaを通じて自分本来の魅力を引き出しましょう。
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方におすすです。
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美脚&美尻	★★	溶岩のパワーを感じながら脚とお尻にフォーカスすることで、美しいバックラインを手に入れます。
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。
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くしながら、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
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動きやすいウェア上下（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