

# ホットカラーゲンスタジオPURUMO 平野

## 2023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。

プルモ 平野 検索



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						
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 はじめての PILATES&YOGA KAYO	! 11:30~12:30 YOGA パワー FUMIE	NEW 11:30~12:30 YOGA リンパ KUMIKO 内容&担当変更	! 11:30~12:30 YOGA パワー YANA	! 11:30~12:30 インナー ビューティヨガ 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 フロー YANA	! 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
18:30	18:15~19:15 YOGA 骨盤ビューティ MAKI 時間変更					
19:00	NEW 19:45~20:45 PILATES 姿勢 RINA 内容&担当変更	19:30~20:30 YOGA ベーシック AYA	! 19:30~20:30 YOGA パワー RIE	19:00~20:00 肩こり解消ヨガ YUMI		
20:00						
21:00	NEW 21:15~22:15 ストレッチ &リセット RINA 内容&担当変更				20:30~21:30 ユニバーサル ヨガ MARS YUKI	
22:00			21:00~22:00 溶岩フリータイム			
22:30						

◆ホットカ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、カ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

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リンパ	★	ヨガのポーズと溶岩の温かさを楽しみながら、リンパの流れを良くするアーサナ（ポーズ）や動きを行うことで身体をスッキリさせます。
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動かすことでむくみの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オススメです。
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	★	ポ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。moonyoga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ボディラインを作り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。
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のクラスです。
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。
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めです。
はじめてのPILATES&YOGA	★	体幹部を動かしボディラインを整えながら、ヨガの動きでリラックスしていきます。心地の良い呼吸を繰り返しながら、日々の疲れを取り除いていきましょう。
PILATES-姿勢-	★～★★	体幹部を意識的に使うことで、ボディラインを整えるとともに、美姿勢を目指します。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	★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすと同時に、ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身リラックスにも最適です。
ストレッチ&骨盤	★★	簡単なトレーニングで汗をかきながらストレス発散、全身のシェイプアップ骨盤の整えを目指します。後半はストレッチボールを使用し、優しく身体をほぐしていきます。

- ◆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**30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**10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