

ホットコラーゲンスタジオPURUMO 平野

2023年 9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	18日は祝日プログラム となります	!	8月、9月限定		23日は祝日プログラム となります	
10:00~11:00	YOGA リラックス HYAN	YOGA 美脚&美尻 KAYO	10:00~11:00 TAIKAN 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	!		!		!	!
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	YOGA 美背中 FUMIE	YOGA リンパ KUMIKO	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	YOGA リラックス YUMI	YOGA 骨盤ビューティ ASAKO	YOGA 美姿勢 AYUMI	夏だけ限定!! 13:00~14:00 シェイプアップ YOGA AYUMI	YOGA 美脚&美尻 RIEM
14:00						
14:30	!	!				
14:30~15:30	YOGA フロー YANA	YOGA お腹痩せ YUMI	YOGA リラックス KUMIKO	YOGA ベーシック YUKIKO	YOGA 骨盤ビューティ AYA	14:30~15:30 ブルモdeごろん
15:00						
16:00						
16:00~17:00	ブルモdeごろん	ブルモdeごろん	ブルモdeごろん	ブルモdeごろん		!
17:00					!	
17:00~18:00					YOGA ベーシック YUMI	
18:00		!				
18:00~19:00		YOGA 美腸 AYA	YOGA ベーシック RIE			
19:00						
18:15~19:15	YOGA 骨盤ビューティ MAKI					
19:00~20:00				!		
19:30~20:30	!	YOGA ベーシック AYA	YOGA パワー RIE	肩こり解消ヨガ YUMI		
20:00	!					
19:45~20:45	YOGA お腹痩せ MAKI					
21:00						
21:00~22:00						
21:15~22:15	YOGA リラックス KAORI					
22:00						
20:30~21:30						
ユニバーサル ヨガ MARS YUKI						
21:00~22:00						
ブルモdeごろん						

◆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。

◆! このクラスははじめての方向けのクラスです。

NEW ◇ブルモdeごろん◇

プルモのスタジオの中degろんと寝ただけです。
溶岩石から放出される遠赤外線効果で
身体を内側から温め、代謝を上げながら
リラックスタイム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。
※ご利用には「ブルモdeごろん」チケットまたは
「溶岩フリータイムチケット」が必要です。
予約サイトご購入の上、ご予約をお願いいたします。

期間限定プログラム

レッスン名	強度	内容
TAIKAN	★～★★	さまざまなレッスンをご体感いただけます。詳しくは館内ポスターまたは、HPをご覧ください。
シェイプアップYOGA🔥	★★～★★★	運動量の多い動作を行うことで、より多くの発汗が期待できます。下半身・二の腕・お腹周りを引き締めながら、全身を整えていきます。

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	★	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美背中	★★	肩甲骨周りをほぐすとともに、背中を引き締めます。さらに身体をしなやかにするアーサナ（ポーズ）で美しい姿勢を手に入れ、代謝アップを目指します。
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ボディラインを作りだすのにオススメです。
YOGAお腹痩せ	★～★★	お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで細部の筋肉を目覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼！「平らなお腹」「魅力的なくびれ」を手に入れます。
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、たっぷりの汗をかきたい方にオススメのクラスです。
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。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。
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。

- ◆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。
- ◆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