

ホットコラーゲンスタジオPURUMO 平野

2023年 11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 美腸 KAYO | 10:00~11:00 週替わり レッスン 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 | | | NEW 1・3・5週 美彩心 2・4週 ストレッチ&リセット | | | |
| 11:30 | 11:30~12:30 YOGA パワー HYAN | 11:30~12:30 はじめての PILATES&YOGA KAYO | 11:30~12:30 YOGA 骨盤ビューティ FUMIE | 11:30~12:30 YOGA お腹痩せ KUMIKO | 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 |
| 13:00 | 13:00~14:00 やさしい PILATES HIROMI | 13:00~14:00 YOGA リラックス YUMI | 13:00~14:00 YOGA リラックス ASAKO | 13:00~14:00 YOGA 骨盤ビューティ AYUMI | 13:00~14:00 YOGA ベーシック AYUMI | 13:00~14:00 YOGA 美脚&美尻 RIEM |
| 14:30 | 14:30~15:30 YOGA ベーシック YANA | 14:30~15:30 肩こり解消YOGA YUMI | 担当変更 14:30~15:30 スタイルアップ YOGA ASAKO | 14:30~15:30 PILATES ベーシック YUKIKO | 14:30~15:30 YOGA 骨盤ビューティ AYA | 14:30~15:30 ブルモdeごろん |
| 16:00 | 16:00~17:00 ブルモdeごろん | 16:00~17:00 ブルモdeごろん | 16:00~17:00 ブルモdeごろん | 16:00~17:00 ブルモdeごろん | 16:00~17:00 ブルモdeごろん | 16:00~17:00 YOGA リラックス YUKIMI |
| 18:00 | | 18:00~19:00 moon yoga AYA | 18:00~19:00 YOGA ベーシック YUKA | | | |
| 18:15 | 18:15~19:15 YOGA 骨盤ビューティ MAKI | | | 19:00~20:00 YOGA 美脚&美尻 YUMI | | |
| 19:30 | | 19:30~20:30 YOGA ベーシック AYA | 19:30~20:30 YOGA パワー YUKA | | | |
| 19:45 | 19:45~20:45 YOGA お腹痩せ MAKI | | | | | |
| 21:00 | 21:15~22:15 YOGA リラックス KAORI | | 21:00~22:00 ブルモdeごろん | 20:30~21:30 ユニバーサル ヨガ MARS YUKI | | |
| 22:00 | | | | | | |

◆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向けのクラスです。

◇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。
予約サイトでご購入の上、ご予約をお願いいたします。

Lesson Information

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、基本的のアーサナ（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てアーサナでココロとカラダのバランスを整えます。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。 |
| スタイルアップYOGA | ★★ | ゆったりと呼吸を繰り返しながら、大きい筋肉を使う動きを行います。しなやかでメリハリのある体を手に入れましょう。 |
| 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。 |

STRETCH シンプルな動きで全身を伸ばし、ほぐすことで、美しい身体を手に入れるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

| 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。 |

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、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替えるの下着 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