

ホットコラーゲンスタジオ PURUMOパークプレイス大分

2020年4月～ LESSON SCHEDULE

・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。

プルモ 大分

検索

・毎週木曜日は定休日となります。

・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。

・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

2020年4月スケジュールより変更
(時間、プログラム、担当者)がある
箇所は★で表記しております。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
			10:25~11:25 美彩心 MASAMI	10:30~11:30 purumo YOGA リラックス YUKO	10:30~11:30 美彩心 AIKA
11:00~12:00 purumo YOGA リラックス RIE		★ 11:00~12:00 美彩心 MADOKA	コラーゲンシャワー		コラーゲンシャワー
	11:30~12:30 purumoYOGA ベーシック RITSUKO	コラーゲンシャワー	11:50~12:50 purumo YOGA 骨盤ビューティ MINA	12:00~13:00 purumo PILATES ベーシック KAORI	12:00~13:00 purumoYOGA ベーシック RITSUKO
		4/29(水・祝)のみ 担当Ricca となります。			
★ 14:00~15:00 purumo ストレッチ &リセット RITSUKO	★ 14:00~15:00 purumo PILATES ベーシック TOMOKO	13:50~14:50 purumoYOGA ダイエット RIKA			
		4/29(水・祝)のみ 実施となります。		15:00~16:00 purumoYOGA ダイエット Ritsuko	★ 16:00~17:00 purumo YOGA 美腸 MINA
		17:00~18:00 purumo 肩こり首こり すっきり YOGA RITSUKO			★ 17:30~18:30 コラーゲン シャワータイム レッスンではございません
18:30~19:30 美彩心 ERI	18:30~19:30 purumo YOGA 美腸 RIKA			18:00~19:00 美彩心 AIKA	
コラーゲンシャワー				コラーゲンシャワー	
20:00~21:00 purumo YOGA ダイエット RITSUKO		19:50~20:50 purumo YOGA ベーシック KAORI	★ 19:50~20:50 purumo YOGA リラックス RITSUKO	19:30~20:30 コラーゲン シャワータイム レッスンではございません	
	21:10~22:10 purumo YOGA 骨盤ビューティ Ricca				
		4/29(水・祝) 19時50分以降の レッスンはございません。			
				<p>◆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。</p> <p>◆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。</p> <p>◆ 青枠のクラスは他に比べて 運動量の多いクラスです。</p> <p>◆【コラーゲンシャワータイム】 天井から照射されるコラーゲン トリートメントランプを肌全体に浴び キレイをチャージする時間をお楽しみください。</p>	

Lesson Information

コラーゲンBeautyプログラム

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
美彩心	★	コラーゲンランプを浴びながら、リンパの流れやツボを刺激。独自に開発されたコラーゲンサプリメントトリプル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。

YOGA

ゆったりと心地よく呼吸をしながら様々なアーサナ（ポーズ）を行い、心身を整えるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
purumo YOGA リラックス	★	座位、寝位でのポーズを多く行い、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。
purumo YOGA ベーシック	★	ヨガのポーズを楽しみながら、基本的のアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。
purumo YOGA 骨盤ビューティ	★	ヨガのポーズを楽しみながら、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。
purumo YOGA 美腸	★★	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。
purumo YOGA ダイエット	★★	立位のアーサナを中心にポーズからポーズへ流れるように、呼吸と動きを合わせて体をダイナミックに動かしていきます。美しいボディラインを作りたい方にはおすすめてです。

PILATES

身体のある中心にある筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながら動きます。ボディラインを整えるとともに代謝が高まり、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
purumo PILATES ベーシック	★	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代謝が高まり、身体の内側からたくさん汗をかくことができます。

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
purumo 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ともに、ストレッチポールで身体のゆがみを整えます。全身リラクセスにも最適です。

コラーゲンシャワータイム

- ・コラーゲントリートメントランプを浴びながら、ホットスタジオの中でゆっくりお過ごしいただけるお時間となります。
- ・マンスリー会員の方は、1回分の消化または1,100円でご利用いただけます。
- ・回数券会員の方は、回数券1枚または1,100円でご利用いただけます。
- ・途中入場はご遠慮いただきます。途中退室は可能といたします。
- ・予約方法は、PURUMOユーザーズガイドに準じます。
- ※記載価格は全てお支払い総額となります。

- ◆レッスン開始40分前より受付を開始いたします。
- ※金曜日1本目の受付は25分前から、土曜日1本目の受付は30分前からとなります。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下（有料レンタルもごさいます） 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バスタオル、フェイスタオル（有料レンタルもごさいます） ※レッスンはバスタオルを敷いて行います。 ⑥メイク道具
- ◆レッスン終了後、1時間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、フェイスタオル、お水（500ml以上）をお持ちください。
- ※体を芯から温めるホットスタジオは多くの汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。
- 以下のものを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・携帯電話・美容ローラー等
- ※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。