

ホットコラーゲンスタジオ PURUMOパークプレイス大分

2020年9月 LESSON SCHEDULE

- ・全レッスン、完全予約制となります。ご予約はWEBまたはお電話にて。
- ・レッスン開始1時間前に予約者が0名の場合のみ、レッスンをクローズさせていただきます。
- ・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。
- ・毎週木曜日は定休日となります。

予約サイトQRコード



ホットコラーゲンスタジオ
PURUMO

9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	11:30~12:30 purumoYOGA ベーシック RITSUKO	11:00~12:00 purumoYOGA ダイエット Ricca			
			11:55~12:55 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
	13:00~14:00 purumo PILATES ベーシック TOMOKO				
14:00~15:00 purumo ストレッチ &リセット RITSUKO		14:00~15:00 美彩心 MADOKA			
9/21(月・祝)のみ purumoYOGA リンパとなります。				15:00~16:00 purumoYOGA ダイエット RITSUKO	
		「PURUMOパークプレイス大分」 LINE登録の方法は、下記の QRコードからご確認ください！			★ 16:00~17:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ MINA
★ 17:00~18:00 purumo YOGA ダイエット TOMOKO	★ 17:00~18:00 purumo YOGA ダイエット HIDEMI	PURUMOパークプレイス大分 分LINE登録方法ははこちら！			
9/21(月・祝)のみ 実施となります。	9/22(火・祝)のみ 実施となります。	 分LINE登録方法ははこちら！			18:00~19:00 美彩心 AIKA
				★ 19:30~20:30 purumo YOGA リンパ MAI	
★ 20:30~21:30 purumo YOGA ダイエット RITSUKO	★ 20:45~21:45 purumo YOGA 骨盤ビューティ Ricca	19:45~20:45 purumo YOGA ベーシック KAORI	20:00~21:00 purumo YOGA リンパ RITSUKO		
		21:15~22:15 美彩心 ERI			

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 リラククス	★	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 リンパ	★	ヨガのポーズを楽しみながら、リンパの流れをよくするアーサナ（ポーズ）や動きをおこなうことで、カラダをスッキリさせます。
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。美しいボディーラインを作りたい方にはおすすめです。

PILATES

身体を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。ボディー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、ボディー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。

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。全身リラククスにも最適です。

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
※金曜日の1本目は25分前より受付を開始いたします。
- ◆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バスタオル、フェイスタオル（有料レンタルもございます）
※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。