

# ホットコラーゲンスタジオ PURUMOパークプレイス大分

## 2020年10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。

10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。

予約サイトQRコード



ホットコラーゲンスタジオ  
PURUMO

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30				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	11:00~12:00 purumo YOGA リラックス RIE		11:00~12:00 purumoYOGA ダイエット Ricca			
11:30		11:30~12:30 purumoYOGA ベーシック RITSUKO				
12:00				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 purumo 肩こり首こり すっきり YOGA RITSUKO
12:30						
13:00		13:00~14:00 purumo PILATES ベーシック TOMOKO				
13:30						
14:00	★ 14:00~15:00 purumo YOGA リンパ RITSUKO		14:00~15:00 美彩心 MADOKA			
14:30						
15:00					15:00~16:00 purumoYOGA ダイエット RITSUKO	
15:30						
16:00						16:00~17:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ MINA
16:30						
17:00						
17:30						
18:00					18:00~19:00 美彩心 AIKA	
18:30						
19:00						
19:30					19:30~20:30 purumo YOGA リンパ MAI	
20:00			19:45~20:45 purumoYOGA ベーシック KAORI	★ 19:45~20:45 purumo YOGA リンパ RITSUKO		
20:30	20:30~21:30 purumo YOGA ダイエット RITSUKO	★ 20:30~21:30 purumo YOGA 美脚&美尻 Ricca				
21:00			21:15~22:15 美彩心 ERI			
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

# 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 肩こり首こりすっきりヨガ	★	肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のだるさの解消を目指していきます。ストレッチやヨガのポーズで緊張しやすい上半身の筋肉をほぐしながら快適な状態へと整えましょう。
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 美脚&美尻	★★	重心を引き上げることにフォーカスしたクラスです。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき「美脚」「美尻」づくりを目的としたクラスです。
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です。

## PILATES

身体のある筋肉を使い、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、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。

- ◆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。