

# ホットカラーゲンスタジオ PURUMOパークプレイス大分

## 2021年10月～LESSON SCHEDULE

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて24時間受付しております。
- ・レッスン開始1時間前に予約者が0名の場合は、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WEBにてご確認ください。
- ・2週間先までご予約が可能となります。
- ・毎週木曜日は定休日となります。



予約サイトはこちら！



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
:30						
10:30	10:30～11:30 purumo PILATES ベーシック MAYA			10:25～11:25 美彩心 MASAMI	10:30～11:30 purumoYOGA リラックス TOMOKO	10:30～11:30 purumoYOGA ベーシック ASAE
11:00			11:00～12:00 purumo YOGA ダイエット RIE			
:30		★ 11:30～12:30 purumoYOGA ベーシック RITSUKO		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						
:30						
13:00		13:00～14:00 purumo PILATES ベーシック TOMOKO				
:30	13:30～14:30 purumoYOGA ベーシック TAMAKI					
14:00			14:00～15:00 美彩心 MADOKA			
:30						★ 14:30～15:30 purumo YOGA 美脚&美尻 KAORI
15:00					15:00～16:00 purumoYOGA ダイエット RITSUKO	
:30						
16:00						16:00～17:00 美彩心 ERI
:30						
17:00						
:30						
18:00					17:45～18:45 美彩心 AIKA	
:30						
19:00						
:30						
20:00			19:45～20:45 purumoYOGA ベーシック KAORI	19:45～20:45 purumo YOGA リンパ RITSUKO	「温友」体験・紹介特典 のご案内はこちら！ 	
:30	20:30～21:30 purumo YOGA ダイエット RITSUKO	20:30～21:30 purumo YOGA 美脚&美尻 ANNA				
21:00						
:30						
22:00						
: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 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すめです。

## 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20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。