

# ホットコラーゲンスタジオ PURUMOパークプレイス大分

## 2021年11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
10:30~11:30 purumo PILATES ベーシック MAYA	★ 11月・12月限定 11:30~12:30 女性ホルモン 活性化ヨガ RITSUKO	11:00~12:00 purumo YOGA ダイエット RIE	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
			11:55~12:55 purumo YOGA 骨盤ビューティ MINA	12:00~13:00 purumo PILATES ベーシック KAORI	
	13:00~14:00 purumo PILATES ベーシック TOMOKO				
13:30~14:30 purumoYOGA ベーシック TAMAKI		14:00~15:00 美彩心 MADOKA			14:30~15:30 purumo YOGA 美脚&美尻 KAORI
	★ 15:45~16:45 purumoYOGA ベーシック ASAE	11/3(水・祝)は purumoYOGA リラックス TOMOKO		15:00~16:00 purumoYOGA ダイエット RITSUKO	
	11/23(火・祝) のみ開催！				16:00~17:00 美彩心 ERI
				17:45~18:45 美彩心 AIKA	
		★ 11月・12月限定 19:45~20:45 女性ホルモン 活性化ヨガ 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！	
20:30~21:30 purumo YOGA ダイエット RITSUKO	20:30~21:30 purumo YOGA 美脚&美尻 ANNA				
11/3(水)、11/23(火) は祝日のため20時までの 営業となります。					

# 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、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。

## SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
【11月～12月限定レッスン】 女性ホルモン活性化ヨガ	★	女性ホルモンを整えるポーズ+女性ホルモンを活性が期待できるポーズを中心に行い、身体の巡りを良くしていきます。心と身体のバランスを整え、内側からキラキラと輝く女性を目指します。

- ◆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替えるの下着 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。