

ホットコラーゲンスタジオ PURUMOパークプレイス大分

2022年5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	5/3(TUE・祝)	5/4(WED・祝)
10:00								
10:30								
11:00	10:45～11:45 purumo YOGA 美脚&美尻 KANA	10:30～11:30 purumoYOGA ベーシック ASAE	10:45～11:45 purumo YOGA ダイエット RIE	10:25～11:25 美彩心 MASAMI	10:30～11:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ MAI	10:30～11:30 purumoYOGA ベーシック TOMOKO	10:30～11:30 purumoYOGA ベーシック ASAE	10:45～11:45 purumo YOGA ダイエット ASAE
12:00								
12:30		12:00～13:00 purumo YOGA リラックス YŪMI		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 YOGA リラックス YŪMI	
13:00								
13:30	13:30～14:30 purumoYOGA フロー TAMAKI		13:30～14:30 purumo PILATES ベーシック MAYA			13:15～14:15 purumo YOGA 美脚&美尻 ANNA		13:30～14:30 purumo PILATES ベーシック MAYA
14:00								
15:00					15:00～16:00 purumoYOGA ダイエット RITSUKO			
16:00								
17:00								
18:00					17:45～18:45 美彩心 AIKA			
19:00								
20:00			19:45～20:45 ベタ腹・ブリ尻 ヨガ&ピラティス KAORI	19:45～20:45 purumo YOGA リンパ RITSUKO				
21:00	20:30～21:30 purumo YOGA ダイエット RITSUKO	20:30～21:30 purumo YOGA 美脚&美尻 ANNA						
22:00								
23:00								

「温友」体験・紹介特典の
ご案内はこちら！



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ブリ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。美しいボディラインを作りたい方にはおすすすめです。
purumo YOGA フロー	★★★	同じアーサナ(ポーズ)を繰り返し行うことで集中力を高め、心身を整えていきます。しっかり動き、汗をかきたい方におすすすめです。

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
ベタ腹・ブリ尻ヨガ&ピラティス	★★	ヨガでは心に、ピラティスでは身体に、働きかけます。ピラティス→ヨガ→ストレッチボールの順に身体を動かす、気になるお腹やお尻を美しいプロポーションへと導いていきます。

- ◆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いたします。
- 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 ※お化粧も落としてからのご利用をおすすすめします。