

ホットコラーゲンスタジオ PURUMOパークプレイス大分

2022年8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。
- ・予約開始:AM0時から14日先まで予約が可能となります。
- ・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予約サイトにてご確認ください。
- ・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。
- ・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	8/12(FRI)	8/15(MON)
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 骨盤調整 MAI	10:30～11:30 purumoYOGA ベーシック TOMOKO		10:45～11:45 purumo YOGA 美脚&美尻 KANA
12:00								
12:30		12:00～13:00 purumo YOGA リラックス YŪMI		11:55～12:55 purumo YOGA 骨盤調整 MINA	12:00～13:00 purumo PILATES ベーシック KAORI		12:00～13:00 purumo YOGA 骨盤調整 MAI	
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 purumoYOGA フロー TAMAKI	13:30～14:30 purumoYOGA フロー MAI
15:00					15:00～16:00 purumoYOGA ダイエット RITSUKO			
16:00								
16:30							16:15～17:15 ベタ腹・プリ尻 ヨガ&ピラティス KAORI	16:15～17:15 purumo YOGA リンパ RITSUKO
17:00								
17:30					★ 17:45～18:45 purumo ストレッチ &リセット MAYA			
19:00								
20:00			19:45～20:45 ベタ腹・プリ尻 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すすめのクラスです。
purumo YOGA 骨盤調整	★	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
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し、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。

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、ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身リラックスにも最適です。

- ◆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（有料レンタルもごさいます）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（有料レンタルもごさいます）※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。