

ホットカラーゲンススタジオ PURUMO鳳

2023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。
- ・予約開始はAM0時からとなります。当日を含めて14日間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。最新情報は予約サイトにてご確認ください。
- ・予約はレッスン開始15分前まで、キャンセルは30分前まで、予約サイトでのみ可能です。
- ・レッスン開始15分前に予約者が0名の場合は、レッスンをクローズさせていただきます。

※  マークのレッスンは、予約者が0名の場合に限り、60分前（120分前）にクローズさせていただきます。



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30						
11:00	10:30~11:30 YOGA&筋膜ケア HIROYO.K	10:30~11:30 PILATES ベーシック MARIKO.M	10:30~11:30 調整系 パワーヨガ NAOKO	NEW! 1・3・5週 10:30~11:30 ストレッチ&筋膜ケア LesMills BODY BALANCE 2・4週目 MAYA	11:00~12:00 バレエストレッチ yasuna	11:00~12:00 週替わり Lesson ※レッスン内容は予約サイトをご確認ください。
12:00						
12:30	12:00~13:00 スローヴィンヤサヨガ MARI.H	12:00~13:00 エナジーフローヨガ MARIKO.F	12:00~13:00 YOGA ダイエット yasuna	12:00~13:00 YOGA ベーシック SAYAKA	12:30~13:30 YOGA ダイエット yasuna	12:30~13:30 週替わり Lesson ※レッスン内容は予約サイトをご確認ください。
13:00						
13:30	13:30~14:30 ストレッチ yasuna	13:30~14:30 美・ダイエット MAYA	13:30~14:30 機能改善ヨガ MARIKO.F	13:30~14:30 MAI'メソッド MAI.A	14:00~15:00 YOGA ベーシック MARI	14:00~15:00 週替わり Lesson ※レッスン内容は予約サイトをご確認ください。
14:00						
14:30						
15:00	15:00~16:00 フィーリングヨガ yasuna	15:00~16:00 ウェープリング 筋膜リリースヨガ HIROYO.K	15:00~16:00 YOGA リラックス MARIKO.F	15:00~16:00 リセットヨガ ANNA	15:30~16:30 ヨガフロー ミュージック ASUMI	15:30~16:30 美彩心 SORA
16:00						
16:30						
17:00	16:30~19:00 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	16:30~18:00 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	16:30~19:00 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	16:30~18:30 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	17:00~19:00 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	17:00~19:00 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)
18:00						
18:30		18:30~19:30 スローフローヨガ ANNA				
19:00						
19:30	19:30~20:30 YOGA リラックス ASUMI		19:30~20:30 YOGA リラックス an	19:00~20:00 PILATES ビギナー MARIKO.M	日曜日 週替わりレッスンスケジュール 1日(日) ・11:00-12:00 【YOGA美腸】 TOMOKA ・12:30-13:30 【ウェーブストレッチリング&ヨガ】 TOMOKA ・14:00-15:00 【purumo YOGA 骨盤ビューティー】 AYA 8日(日) ・11:00-12:00 【ピラティスボディメイク】 RINA ・12:30-13:30 【YOGAリラックス】 RINA ・14:00-15:00 【ストレッチ&リセット】 AKARI 15日(日) ・11:00-12:00 【YOGAベーシック】 an ・12:30-13:30 【ヴィンヤサヨガ】 an ・14:00-15:00 【purumo YOGA 骨盤ビューティー】 AYA 22日(日) ・11:00-12:00 【身体を緩めるヨガ】 MARI.H ・12:30-13:30 【呼吸を深めるフローヨガ】 MARI.H ・14:00-15:00 【ストレッチ&リセット】 AKARI 29日(日) ・11:00-12:00 【YOGA美腸】 TOMOKA ・12:30-13:30 【ウェーブストレッチリング&ヨガ】 TOMOKA ・14:00-15:00 【purumo YOGA 骨盤ビューティー】 AYA	
20:00		20:00~21:00 ボディメイクヨガ ANNA				
20:30				20:30~21:30 スローフローヨガ MARIKO.M		
21:00	21:00~22:00 ヨガフロー ミュージック ASUMI		21:00~22:00 LesMills BODY BALANCE ASUMI			
21:30		21:15~22:15 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)				
22:00						
22:30						
23:00						



Lesson Information

コラーゲンビューティープログラム

セルフケアでリンパの流れを促進し、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、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
YOGA リラックス	★	日常で頑張っている心と身体の緊張を緩めて呼吸が楽になるように導いていきます。優しいポーズやマッサージで肩こりや腰痛、足の疲れの軽減も期待できます。初めての方や難しいポーズが苦手な方にもオススメです。
機能改善ヨガ	★	基本的な身体の動かし方を学びます。日常生活をより動きやすく楽にして、心身の健康を目指します。
身体を緩めるヨガ	★	丁寧に身体を緩めていくリラックスヨガ。ひとつひとつのポーズを丁寧にいきます。癒し効果が高く、身体が固い方でも安心してご参加いただけます。
疲労回復リセットヨガ	★	身体の硬さをほぐしストレッチをメインに動くリセットヨガクラスです。柔軟を深め、血流をアップさせることで、身体の中の老廃物が流れ、疲労回復に繋がります。日頃の凝り固まった身体をリセットしましょう。
purumo YOGA 骨盤ビューティー	★	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。
YOGA ベーシック	★★	身体の使い方や意識の向け方、呼吸や瞑想などヨガの基本を再確認しながら、基本的なヨガのポーズで心身を整えます。ヨガやホットヨガが初めての方にオススメのクラスです。
YOGA 美腸	★★	溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、ねじるポーズを多く行うことで腸を刺激し、活性化させます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。
スローヴィンヤサヨガ	★★	呼吸と動きを連動させながら、体幹を安定させ流れるように動く運動量の多いヨガです。"動く瞑想"とも言われており、呼吸が深まり集中力を高めて汗を出します。
YOGA ダイエット	★★	呼吸と動きを合わせて身体をダイナミックに動かしていきます。引き締め効果や美しいボディラインを作りたい方にオススメです。
フィーリングヨガ	★★	ゆっくり動きながら、心・身体・呼吸を感じ、心身のバランスを整えていきます。
スローフローヨガ	★★	呼吸を最優先に動きを繋げていくスローフロークラス。通常のフローとは異なりゆっくり動くことによって、インナーマッスルを鍛えることができます。内側を整えるため、ヨガの魅力をより深く知ることができます。
呼吸を深めるフローヨガ	★★	胸を開く動きを多く取り入れたフローヨガ。胸と背中 of 柔軟性を高めることで呼吸を深めていきます。呼吸が浅いと感じる方や姿勢が気になる方にもオススメのヨガです。
エナジーフローヨガ	★★	呼吸と動きを合わせ、流れるように全身をバランス良く動かします。ベーシックなヨガに慣れてきて、ステップアップしたい方にオススメです。
ヨガフロームュージック	★★	音楽のリズムや曲調に呼吸とポーズを調和させて、ダンスのように動き続けるヨガです。一定のリズムで呼吸し続けることで、呼吸が全身を巡り、さらに身体をほぐし伸ばすことができます。
ボディメイクヨガ	★★★	ヨガを主体にしながらピラティスの要素もバランスよく取り入れ、しなやかで女性らしい身体に導くヨガクラスです。丁寧に調整しながらボディメイクをするので、強度は高いですが初心者の方にもオススメです。
MAI'Sメソッド	★★★	「メソッド」とは道筋を立てることを意味します。自分の身体としっかり向き合い、確実な目標を持つことで、今よりもさらに満足のいく身体を手に入れるお手伝いをします。体力、筋力、柔軟力、持久力、集中力を鍛え、先を見据えた身体づくりをしましょう。

PILATES

身体の中心の筋肉を使い、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共に代謝が高まり、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
PILATES ビギナー	★	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、身体の内からたくさん汗をかくことができます。運動が苦手な方、ピラティスが初めての方にオススメです。
PILATES ベーシック	★★	溶岩のパワーを感じながら、ピラティスの基本的な動きで体幹部を意識的に使います。ボディラインを整え、代謝が高まり、身体の内からたくさん汗をかくことが期待できます。

トレーニングプログラム

溶岩の温かさで身体を温め、筋肉の柔軟性を高めて楽しく筋力トレーニングを行います。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
美・パーツメイク	★★	気になるパーツを引き締めて、理想の自分を目指すプログラムです。メリハリのある身体を維持する筋力トレーニングを行います。
美・ダイエット	★★★	溶岩の温かさで身体を温め、代謝を上げつつトレーニングを行います。女性らしさが表れるところを引き締めて全身をシェイプアップ。オンビートで楽しく筋トレします。

LesMills -レズミルズ-

世界110カ国以上15,000以上のフィットネスクラブで楽しまれている、ニュージーランド発祥の世界最大級のフィットネスプログラムです。

レッスン名	強度	内容
LesMills BODYBALANCE	★★★	レズミルズ考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れ、音楽に合わせて動くプログラムです。ストレッチ・トレーニング・リラックスと終わった後は充足感に包まれます。

STRETCH

ストレッチ用のアイテムを使用し、全身をほぐすことで身体の調子を整えます。疲れている時やリラックスしたい時にもオススメです。

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。ホットスタジオが初めての方にもオススメのプログラムです。
YOGA&筋膜ケア	★	グリッドで全身の筋膜ケアを行い、ヨガのポーズでストレッチを行います。リンパの流れを促進し、むくみの解消やリラックスにも最適です。
ウェープリング筋膜リリースヨガ	★	「コリをほぐし、もうひと伸びし、もうひと捻り」ウェープリングを使ったエクササイズです。補助用具としても使えるので体の固い方も運動不足の方も気軽に楽しめます。心と体をほぐし、しなやかな健康美を目指しましょう。
バレエストレッチ	★★	バレエの基本的な動きで、姿勢改善、柔軟性アップ、綺麗でしなやかな身体づくりを目指します。