

ホットコラーゲンスタジオPURUMO鳳 LESSON SCHEDULE 2020年4月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお願い致します。〈TEL：072-349-7236〉
- ・毎週木曜日は定休日となります。
- ・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、最新情報は店頭またはWEB予約にてご確認ください。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。（翌月レッスンスケジュール公開は毎月15日予定。）



プルモ 鳳 検索

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
6・13・20・27日	7・14・21・28日	1・8・15・22・29日	2・9・16・23・30日	3・10・17・24日	1・8・15・22・29日	
10:00 DOOR OPEN						
10:30~11:30 purumo ストレッチ & 筋膜ケア MAYA	10:30~11:30 purumo LesMills パーテック&パー HITOMIC ※定員15名	10:30~11:30 purumo YOGA リラックス NAOKO	NEW 10:30~11:30 purumo ストレッチ & リセット KAORI	10:30~11:30 purumo YOGA リラックス TOMOMI	10:30~11:30 美彩心 YUKIN	
		NEW			コラーゲンシャワー	
12:00~13:00 purumo YOGA リラックス CHIE	12:00~13:00 purumo YOGA ベーシック MARIKO.F	NEW 12:00~13:00 purumo PILATES ベーシック JUN	12:00~13:00 purumo LesMills ポティバランス MAYA ※定員15名	12:00~13:00 purumo YOGA リンパ MARIKO.M	12:00~13:00 purumo YOGA ダイエット YUKIN	
	NEW	NEW		NEW		
13:30~14:30 purumo YOGA ダイエット CHIE	13:30~14:30 purumo 美・ダイエット MARI	13:30~14:30 purumo YOGA リンパ JUN	13:30~14:30 purumo YOGA 美腸 MAIA	13:30~14:30 purumo PILATES ベーシック RINA	13:30~14:30 purumo ストレッチ & パレエ HITOMIC	
	NEW	NEW		NEW	NEW	
15:00~16:00 purumo PILATES ベーシック YUKI	15:00~16:00 purumo ストレッチ & パレエ RIKA	15:00~16:00 purumo YOGA ベーシック MARIKO.F	15:00~16:00 purumo YOGA ダイエット SAYAKA	15:00~16:00 purumo 美・パーツメイク RINO	15:00~16:00 purumo 美・ダイエット MIYUU	
<p>今の自分を知ろう! 目指せ美BODY★</p>	<p>＜ 体組成 ＞</p> <p>-taisosei-</p> <ul style="list-style-type: none"> ●プリントアウトのみ ¥220 ●カウンセリングつき ¥550 <p>(消費税込)</p> <p>体重以外にも筋肉量・脂肪量を 部位別に評価いたします♪</p> <p>【詳しくはフロントにて】</p>				16:30~17:30 purumo PILATES ベーシック YOKO	16:30~17:30 purumo ストレッチ & 筋膜ケア AYANA
			NEW		18:00~19:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ YOKO	
	19:15~20:15 purumo YOGA 骨盤ビューティ MIE	19:15~20:15 purumo PILATES ベーシック YOKO	NEW 18:45~19:45 purumo 美・ダイエット MARI	18:45~19:45 purumo LesMills パーテック&パー RIKA ※定員15名		
	NEW	NEW			20:00 DOOR CLOSE	
20:35~21:35 purumo YOGA リラックス MIE	20:35~21:35 purumo ストレッチ & リセット MIYUU	NEW 20:00~21:00 purumo 美・パーツメイク RINO	20:00~21:00 purumo ストレッチ & リセット RIKA			
		NEW 21:15~22:15 美彩心 RINO	21:15~22:15 華美脚 ARISA	21:00 DOOR CLOSE		
		コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー			
23:00 DOOR CLOSE						

◆ホットコラーゲンスタジオのレッスンは、
全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。

◆ 青枠のクラスは他に比べて
運動量の多いクラスです。

◆4月29日(水)は祝日営業となります。
18:45以降のレッスンはごさいませぬ。
ご了承ください。

◆4月29日(水)は祝日レッスンとなります。
詳しくは別紙をご覧ください。

NEW PROGRAM

THE WOMEN

BI PARTS MAKE

美パーツメイク

4月より新導入★
美パーツメイク

筋トシがメイン！
継続こそかなり★
みんなでやるから
続けられる♪

夏までに目指せ
理想のスタイル。

【担当】RINO

Collagen Beauty Program - コラーゲンビューティープログラム -

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。
※「美彩心」「華美脚」のプログラムはコラーゲンローションを使用しますので、タンクトップや短パンのような短い洋服での参加をお勧めしております。

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ドリンク、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。
華美脚	★	脚のストレッチ、マッサージ、エクササイズを行い、美しい脚のラインをつくります。血液やリンパの流れを良くし、老廃物を体外に排出すると同時に、程良く筋肉を刺激することで引き締まった身体を作ります。

YOGA - ヨガ -

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うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、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	★★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本的なアーサナ（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オススメのクラスです。
purumo YOGA骨盤ビューティ	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、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	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、リンパの流れをよくするアーサナ（ポーズ）や動きを行うことで、身体をスッキリさせます。
purumo YOGA美腸	★★★	溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、ねじるアーサナ（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。
purumo YOGAダイエット	★★★	立位のアーサナを中心に、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。引き締め効果や美しいポディラインを作りたい方にはおすすめです。

PILATES - ピラティス -

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。ポ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	★★	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。ポディラインを整えるとともに、代謝が高まり、身体の内側からたくさん汗をかくことができます。

STRETCH - ストレッチ -

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。全身のリラックスにも最適です。
purumo ストレッチ&筋膜ケア	★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、グリッドで筋膜のケアを行います。全身のリラックスにも最適です。
purumo ストレッチ&バレエ	★	バレエ独特のエlegantかつ、ダイナミックな動きを取りいれます。ボールを使ったストレッチで柔軟性の向上、美しい姿勢を目指します。

LesMills - レズミルズ -

レズミルズとは、ニュージーランドに本拠地があるレズミルズインターナショナルが発信しているグループフィットネスプログラムです。現在では112ヶ国にその輪が広がり、世界で約15,000ものフィットネスクラブで楽しんでいます。

レッスン名	強度	内容
purumo LesMillsボディバランス	★★	簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素も取り入れたレズミルズプログラムです。
purumo LesMillsバーテック&バー	★★★	有酸素運動の要素を取り入れた筋力トレーニングです。軽いウエイトを使い女性特有のしなやかな体作りにも効果的なプログラムです。

美・Program - ビューティー・プログラム -

期間限定レッスンや店舗オリジナルレッスンです。

レッスン名	強度	内容
purumo 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。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。クールダウンではヨガ・ピラティス・ストレッチの中から効果的な前進ストレッチを行います。
purumo 美・パーツメイク	★★	気になるパーツを意識しながら効果的な筋トレを行います。継続は力なり。みんなでやれば楽しく効果もアップ。内側の美しさを自ら引き出しましょう。

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
- ◆スタジオへのご入室はレッスン開始10分前～レッスン開始までです。
- ◆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メイク道具
- ◆1レッスンにつきバスタオル1枚、フェイスタオル1枚付きです。
※レッスンはバスタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、90分以内にチェックアウトをお願いします。
※最終レッスンは、レッスン終了後、閉館時間まで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。
※当スタジオは、体を芯から温めるスタジオですので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。
- 以下のものの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