

# ホットコラーゲンスタジオPURUMO鳳 LESSON SCHEDULE

2021年3月(2/27訂正)

溶岩石が放つ遠赤外線で温めるから、一般的なホットスタジオとは効果に差がでます。



プルモ 鳳 検索



**ホット効果 01**  
たっぷり発汗！  
リフレッシュ  
あっと言う間に過ぎる60分の  
レッスンで、ストレス発散&リフレッシュ！



**ホット効果 02**  
血行促進で  
冷え改善  
冬の寒さで手足の冷えに  
お悩みの方はぜひ

**ホット効果 03**  
代謝を高めて  
太りにくい体質に  
脂肪をため込まず、燃えやすい  
カラダづくりに効果的！



**ホット効果 04**  
便秘改善！  
腸からキレイに  
体温アップと運動により  
内臓の動きを活性化！



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
1・8・15・22・29日	2・9・16・23・30日	3・10・17・24・31日	5・12・19・26日	6・13・27日	7・14・21・28日
10:00 DOOR OPEN					
				...はじめての方でも安心 ...筋肉トレーニングを含んだクラスです	
10:30~11:30 purumo ストレッチ&筋膜ケア MAYA	10:30~11:30 purumo ビューティーアロマメント ストレッチ RIKA	10:30~11:30 purumo YOGA リラックス NAOKO	10:30~11:30 purumo LesMills ボディパランス MAYA	11:00~12:00 purumo YOGA 青盤ビューティー RINA	11:00~12:00 purumo 美・ダイエット RINKA
	12:15~13:15 purumo YOGA パーラック MARIKO.F	12:15~13:15 purumo 美・ダイエット MAYA	12:15~13:15 purumo YOGA ダイエット SAYAKA	12:45~13:45 purumo ストレッチ&筋膜ケア AYANA	12:45~13:45 purumo ストレッチ&リセット MIYUU
12:30~13:30 purumo YOGA ダイエット CHIE					
	14:00~15:00 華美脚 KAORI	14:00~15:00 purumo ストレッチ&リセット RIKA	14:00~15:00 purumo YOGA 美脚 MAI.A	14:30~15:30 purumo 美・パーラックメイク RINO	14:30~15:30 purumo YOGA リフレッシュ AYANA
14:30~15:30 purumo PILATES パーラック YUKI	・アイテム利用OK！・電子機器持ち込みNG！ ・チケット1回消化となります。				
	15:45~16:45 溶岩フリータイム 定員12名	15:45~16:45 溶岩フリータイム 定員12名	15:45~16:45 華美脚 KAORI		
16:15~17:15 purumo 美・ダイエット RINKA				16:15~17:15 purumo YOGA リラックス YOKO	
3月 レッスンごおんない				レッスンごおんない	
18:00 レッスン間隔	・換気とスタジオ内の消毒を行うためレッスン間隔を最低45分とさせていただきます			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。 スケジュールは変更させていただきます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。)  3/20(土・祝)は 特別スケジュールを ご用意しております。 ※別紙参照	
18:00 スタジオ定員	・お客様同士の間隔を確保できる定員を <b>12名定員</b> とさせていただきます				
18:00 レッスン前	・入口に消毒液を設置し、レッスン前に必ず手指の消毒を行っていただきます				
18:00 レッスン中	・レッスン中、 <b>15分に1回1分以上スタジオの扉を開け、換気</b> いたします				
18:00 レッスン後	・レッスン終了後も手指の消毒を行っていただきます				
	・レッスン後は消毒作業を行い換気を行います				
19:30~20:30 purumo YOGA 青盤ビューティー MIE	19:30~20:30 purumo 美・ダイエット MIYUU	19:30~20:30 purumo 美・パーラックメイク RINO	19:30~20:30 purumo PILATES パーラック YOKO.H		
21:15~22:15 <b>NEW</b> purumo YOGA リフレッシュ AYANA	21:15~22:15 purumo ストレッチ&リセット SORA	21:15~22:15 美彩心 RINO	21:15~22:15 purumo ビューティーアロマメント ストレッチ RIKA		



# Lesson Information

## 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	★	コラーゲンランブを浴びながら、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マーズ	★	ストレッチとヨガのポーズを組み合わせながら、全身をゆったり解し、最後に瞑想が入るのが特徴です。
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ボディーラインを作りたい方にはおすすめです。
purumo リフレッシュYOGA	★	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。

## PILATES - ピラティス -

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	★★	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。

## 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 ビューティーアライメントストレッチ	★	身体を芯まで温めながら、肩甲骨をほぐし上半身を強化し姿勢を整えていきます。

レスミルズとは、ニュージーランドに本拠地があるレス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スミルズプログラムです。

## 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全身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て効果もアップ。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