

# ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎

## LESSON SCHEDULE 2020年3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。

プルモ 篠崎



検索

・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。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	10:30~11:30 美彩心 花牟礼/山本	10:30~11:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ ange	10:30~11:30 purumo PILATES ベーシック AKIKO	10:30~11:30 purumo YOGA リラックス KONOMI	10:30~11:30 purumo YOGA ベーシック えりこ	1月~3月限定 10:30~11:30 肩こり首こり リラックスYOGA MASAYO
11:00	コラーゲンシャワー					
12:00	12:00~13:00 purumo YOGA リラックス えりこ	1月~3月限定 12:00~13:00 肩こり首こり リラックスYOGA MA-YA	12:00~13:00 purumo ストレッチ &リセット AKIKO	12:00~13:00 美彩心 田所	12:00~13:00 purumo YOGA 美腸 HARU	12:00~13:00 purumo YOGA ダイエット MASAYO
13:00				コラーゲンシャワー		
13:30	13:30~14:30 purumo YOGA フロー えりこ	13:30~14:30 purumo YOGA フロー MA-YA	13:30~14:30 purumo PILATES ベーシック KEIKO	13:30~14:30 purumo PILATES ベーシック MA-YA	13:30~14:30 purumo YOGA リラックス GAYA	13:30~14:30 華美脚 chie
14:00						コラーゲンシャワー
15:00	15:00~16:00 purumo ストレッチ &リセット YOKO	NEW 15:00~16:00 purumo YOGA ベーシック YUMIKO	15:00~16:00 purumo YOGA フロー KEIKO	15:00~16:00 purumo YOGA ダイエット MA-YA	15:00~16:00 purumo PILATES ベーシック GAYA	温友 募集中 ぜひ! お友達・ご家族 ★お誘いください★
16:00	1月~3月限定レッスン 肩こり 首こり スッキリ Special Program YOGA from 1月 to 3月					
17:00						16:30~17:30 美彩心 木村
18:00					17:30~18:30 美彩心 MEGUMI	NEW 18:00~19:00 purumo ストレッチ &リセット UDA
18:30	18:30~19:30 purumo PILATES ベーシック TOMOMI			18:30~19:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ TOMOMI	コラーゲンシャワー	
19:00		19:00~20:00 美彩心 田所	19:00~20:00 purumo YOGA 美腸 RYOKO			
20:00	20:00~21:00 purumo YOGA リラックス RIO	コラーゲンシャワー		20:00~21:00 purumo YOGA 美腸 Machiko		※3月20日(金) は祝日営業の為、 15:00~16:00の回が 最終レッスンとなります。
21:00	1月~3月限定 21:20~22:20 肩こり首こり リラックスYOGA RIO	20:30~21:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ MASAYO	20:30~21:30 華美脚 木村			
22:00				21:20~22:20 purumo YOGA リラックス Machiko		
23:00						

- ◆全レッスン、コラーゲントリートメントランプが点灯いたします。
- ◆  青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。
- ◆  レッスン中にアロマを使用します。

## 1月～3月限定プログラム

肩こり首こり スッキリYOGA	★	1月～3月限定プログラムです。肩、首、肩甲骨にフォーカスストレッチやヨガのポーズでコリを解消します。 疲れたからだを癒してくれます。
--------------------	---	---

## 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ドリンク、オイル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

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です。
purumo YOGA フロー	★★★	繰り返してポーズを行いながら、集中力を高めて身体を整えていきます。運動量の多いヨガを楽しむクラスです。

## PILATES

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。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、身体の内側からたくさん汗をかくことができます。

## 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40分前より受付を開始いたします。  
※朝一本目のレッスンは、レッスン開始30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メイク道具
- ◆1レッスンにつきバスタオル2枚、フェイスタオル1枚付きます。  
※レッスンはタオルを敷いて行います。
- ◆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。  
※平日最終レッスンは、レッスン終了後、45分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。  
※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  
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。