

# ホットカラーゲンスタジオPURUMO篠崎

## LESSON SCHEDULE 2020年9月

### 【9月レッスンのご案内】

コロナウイルス感染拡大防止の為、下記の通りご案内させていただきます。

■定員:6名

■変更点:

- ・レッスン中のマスクの着用をお願いします。
- ・レッスンとレッスンの間隔を60分間空けさせていただきます。
- ・レッスン中15分に一度扉を開け換気させていただきます。
- ・入室時間がレッスン開始5分前からとなります。
- ・美彩心・華美脚のレッスンのカラーゲンシャワーの時間を中止させていただきます。ご理解とご協力の程お願い致します。

プルモ 篠崎

検索

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	 10:20~11:20 美彩心 花牟礼/山本		10:20~11:20 purumo PILATES ベーシック YUKO	10:20~11:20 purumo YOGA リラックス YOKO	10:20~11:20 purumo YOGA ベーシック えりこ	10:20~11:20 purumo YOGA リラックス MASAYO
11:00						
11:30						
12:00		11:30~12:30 purumo YOGA ベーシック YUMIKO				
12:30	12:20~13:20 purumo YOGA リラックス えりこ		12:20~13:20 purumo ストレッチ &リセット YUKO	12:20~13:20 purumo ストレッチ &リセット YOKO		12:20~13:20 purumo YOGA ダイエット MASAYO
13:00					13:00~14:00 purumo YOGA リラックス GAYA	
13:30		 13:30~14:30 purumo YOGA ダイエット MA-YA				
14:00	14:20~15:20 purumo YOGA ベーシック えりこ		14:20~15:20 purumo YOGA 骨盤ビューティ takako	14:20~15:20 purumo YOGA リラックス RIO		 14:20~15:20 華美脚 MICHIRU
14:30					 15:00~16:00 purumo PILATES 姿勢 GAYA	
15:00						 温女 募集中 ぜひ! お友達・ご家族 ★お誘いください★
15:30						 16:20~17:20 美彩心 木村
16:00	16:20~17:20 purumo YOGA 骨盤ビューティ YUMIKO		16:20~17:20 purumo YOGA ダイエット takako	16:20~17:20 肩こり首こり リラックスYOGA RIO		
16:30					 17:30~18:30 美彩心 MICHIRU	
17:00						18:20~19:20 purumo ストレッチ &リセット UDA
17:30			18:30~19:30 purumo YOGA ダイエット GAYA	19:00~20:00 purumo YOGA ベーシック Kunie		
18:00	19:00~20:00 purumo YOGA リラックス RIO	19:00~20:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ MASAYO				
18:30			 20:30~21:30 華美脚 木村			
19:00					9月21日(月)&9月22日(火)は 祝日レッスン時間となっております	
19:30						
20:00						
20:30						
21:00	21:00~22:00 purumo ストレッチ &リセット RIO	21:00~22:00 purumo ストレッチ &リセット MASAYO				
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

- ◆全レッスン、カ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。

## 限定プログラム(8月まで!)

肩こり首こり スッキリYOGA	★	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すめです。
purumo YOGAフロー (9月は中止とさせていただきます)	★★★	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枚付きです。  
※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  
※化粧も落としてからのご利用をおすすめします。