

ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎

LESSON SCHEDULE 2021年4月1日～4月30日

★4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:10名

■変更点:

- ・レッスン予約サイトが変更となっております。詳しくは館内、ホームページをご確認下さい。
- ・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分間空けて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コ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						8:50~9:50 puromo YOGA 骨盤ビューティ えりこ (4/3・4/17) MASAYO (4/10・24)	8:50~9:50 puromo YOGA ベーシック えりこ
10:30		10:20~11:20 美彩心 山本		10:20~11:20 puromo PILATES ベーシック YUKO	NEW 10:20~11:20 puromo YOGA リラックス CHIHANA	時間変更	時間変更
11:00						10:50~11:50 puromo YOGA ベーシック えりこ	10:50~11:50 puromo YOGA リラックス MASAYO
11:30			11:30~12:30 puromo YOGA ベーシック YUMIKO				
12:00		12:20~13:20 puromo YOGA リラックス えりこ		12:20~13:20 purumoストレッチ &リセット YUKO	NEW 12:20~13:20 purumo YOGA 骨盤ビューティ CHIHANA		時間変更
12:30						13:00~14:00 purumo YOGA リラックス GAYA	12:50~13:50 purumo YOGA ダイエット MASAYO
13:00			13:30~14:30 purumo YOGA ダイエット takako				
13:30				14:20~15:20 purumo YOGA 骨盤ビューティ takako	14:20~15:20 purumo YOGA 美腸 RIO		
14:00		14:20~15:20 purumo YOGA ベーシック えりこ				15:00~16:00 purumo PILATES 姿勢 GAYA	15:00~16:00 華美脚 MICHIRU
14:30							
15:00				16:20~17:20 purumo YOGA ダイエット takako	16:20~17:20 purumo YOGA リラックス RIO		温水 募集中 ぜひ! お友達・ご家族 ★お誘いください★
15:30						17:30~18:30 美彩心 MICHIRU	18:00~19:00 purumoストレッチ &リセット UDA
16:00		16:20~17:20 purumo YOGA 骨盤ビューティ YUMIKO					
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00		19:00~20:00 purumo YOGA リラックス RIO	時間変更 19:15~20:15 purumo YOGA 骨盤ビューティ MASAYO	NEW 19:00-20:00 purumo YOGA 美腸 RYOKO	NEW 19:00-20:00 purumo YOGA ダイエット RYOKO		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00		21:00~22:00 purumo YOGA 美腸 RIO	時間変更 21:15~22:15 purumo YOGA リラックス MASAYO		NEW 21:00~22:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ RYOKO		
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							

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、基本的のアーサナ（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めです。
purumo YOGA フロー (4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、身体の奥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。全身リラクセスにも最適です。

- ◆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
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。