



ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎

2022年1月4日～1月31日



※1/10(月)は祝日営業の為、レッスンスケジュールが変更となります。

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
- ・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。
- ・レッスン中15分にて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。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00					SATURDAY 週替わりレッスン	SUNDAY
10:30	10:20~11:20 美彩心 山本	NEW 10:30~11:00 ストレッチ&エクササイズ スタッフ	10:20~11:20 purumo PILATES ベーシック YUKO	10:20~11:20 purumo YOGA ベーシック YUSAKO	9:00~10:00 YOGAリラックス ★えりこ (1/8・22) 骨盤ビューティー ★MASAYO (1/15・29)	9:00~10:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ えりこ
11:00					10:30~11:30 purumo YOGA ベーシック えりこ	10:30~11:30 purumo YOGA リラックス YUMIKO
11:30		11:30~12:30 purumo YOGA アロマベーシック YUMIKO		時間変更		
12:00			12:20~13:20 purumoストレッチ &リセット YUKO	11:50~12:50 purumo YOGA 骨盤ビューティ YUSAKO		12:00~13:00 purumo YOGA 美腸 YUMIKO
12:30	12:30~13:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ YUMIKO				NEW 13:00~14:00 purumo キック&パンチで 滝汗シェイプアップ 2022 GAYA	NEW 13:30~14:30 purumoストレッチ &ビューティ UDA
13:00		13:00~14:00 purumo PILATES 美脚&美尻 KEIKO		NEW 13:20~13:50 ストレッチ&エクササイズ スタッフ		
13:30			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	時間変更	
14:00	14:15~15:15 purumo YOGA フロー CHIAKI				14:30~15:30 purumo PILATES 姿勢 GAYA	週替わりレッスン 15:00~16:00 ストレッチ&エクササイズ ★KANANA(1/9) YOGAダイエット ★AYA(1/16) YOGAベーシック ★MASAYO(1/23・30)
14:30		NEW 15:00~16:00 purumo ベタ腹ブリ 尻 ヨガ&ピラティス AYA		時間変更		
15:00			16:20~17:20 purumo YOGA ダイエット takako	15:50~16:50 purumo 月YOGA RIO		
15:30						
16:00	16:00~17:00 purumo YOGA リラックス CHIAKI					
16:30						
17:00					17:00~18:00 purumoストレッチ &リセット KANANA	
17:30						18:00~19:00 purumoストレッチ &リセット UDA
18:00						
18:30						
19:00	19:00~20:00 purumo YOGA リラックス RIO	19:15~20:15 purumo YOGA 骨盤ビューティ MASAYO	19:00~20:00 purumo YOGA 美腸 RYOKO	NEW 19:00~20:00 purumo YOGA アンチエイジング RYOKO		
19:30						
20:00						
20:30	時間変更			時間変更	温友募集中 ★紹介キャンペーン実施中★ 1/4~1/31の期間、PURUMO篠崎の会員様がお友達・ご家族の方をご紹介いただくと紹介者の方にAmazonギフト2,000円分！ご入会者の方は翌月会費2,000円引き！とてもお得な特典となっておりますので是非お問い合わせいただき、一緒に受講されませんか？	
21:00	20:30~21:30 purumo 月YOGA RIO	時間変更		20:30~21:30 purumo YOGA リラックス RYOKO		
21:30		20:45~21:45 purumo YOGA リラックス MASAYO				
22:00						
22:30	◆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。 ◆レッスン中にアロマを使用します。					
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。

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 月YOGA	★～★★	月のリズムに合わせてヨガを行います。月の満ち欠けのサイクルに合わせて心身のバランスを整えます。
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 フローYOGA	★★♪	繰り返し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&ビューティ	★	姿勢を整え、美しい身体を意識しながら、身体を芯からほぐします。温かいことで身体が動かしやすいので、アプローチがより深くなります。
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。
purumo ストレッチ&エクササイズ	★★	簡単なトレーニングで汗をかきながらストレス発散、全身のシェイプアップを目指します。後半はストレッチボールを使用し、優しく身体をほぐしていきます。

SPECIAL LESSON

purumo ベタ腹ブリ尻 ヨガ&ピラティス	★♪	ヨガでは心に、ピラティスでは身体に、働きかけます。ピラティス→ヨガ→ストレッチボールの順に身体を動かし、気になるお腹やお尻を美しいプロポーションへと導いていきます。
purumo YOGA アンチエイジング	★★★	身体の年齢が出やすいパーツを中心にアプローチをかけ、ヨガのポーズによって整えていきます。姿勢改善やいつまでも若々しい身体維持を目指します。
purumo キック&パンチで滝汗シェイプアップ2022	★★★	キックとパンチの動きを取り入れたエクササイズレッスンです。パンチの動きで二の腕・背中・ウエストを集中的にシェイプアップ。さらに下半身を安定させますので太ももの引き締めやむくみも撃退！

- ◆レッスン開始30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。