



ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎

2022年11月1日～11月30日



※11/23(水)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。

祝☆4周年

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
- ・レッスン中もマスクの着用をお願いします。
- ・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。
- ・使用後のマット等は消毒のご協力の程お願い致します。
- ・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						
10:30	10:30~11:30 美彩心 NAMIE	10:30~11:00 ストレッチ&エクササイズ スタッフ	10:30~11:30 purumo 脚トレ &リセット YUKO	10:30~11:30 purumo YOGA ベーシック Yusako	9:00~10:00 purumo YOGA リラックス MIWA	NEW 9:00~10:00 purumo パワー リフレッシュYOGA えりこ
11:00					10:30~11:30 purumo YOGA ベーシック MIWA	10:30~11:30 purumo YOGA ベーシック えりこ
12:00		11:30~12:30 purumo YOGA アロマベーシック YUMIKO	12:00~13:00 purumo 体幹トレ &リセット YUKO	12:00~13:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ Yusako		12:00~13:00 purumo YOGA 美腸 YUMIKO
13:00	12:30~13:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ YUMIKO	13:00~14:00 purumo 代謝アップ YOGA KEIKO			NEW 13:00~14:00 purumo バランス YOGA GAYA	
14:00			13:30~14:30 purumo YOGA ベーシック KEIKO	13:30~14:30 美彩心 NAMIE		13:30~14:30 purumo コア &筋膜リリース UDA
15:00	14:15~15:15 purumo YOGA フロー chiaki	NEW 15:00~16:00 purumo PILATES &リセット AYA	15:00~16:00 purumo YOGA フロー takako	15:00~16:00 purumo ヴィンヤサ ヨガ・フロー Kanzaki	14:30~15:30 purumo PILATES 姿勢 GAYA	15:00~16:00 purumo パレエ エクササイズ MINORI
16:00	15:45~16:45 purumo YOGA リラックス chiaki					
17:00			16:30~17:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ takako	16:30~17:30 purumo 首・肩スッキリ YOGA Kanzaki	17:00~18:00 purumoストレッチ &リセット KANANA	
18:00						18:00~19:00 purumoストレッチ &リセット UDA
19:00	選替わりレッスン 19:00~20:00 YOGAリラックス YOKO.S(11/7・14・28)		NEW 19:00~20:00 purumo YOGA ボディメイク MIWA	NEW 19:00~20:00 purumo YOGA ベーシック YOKO.T		
20:00	エンジョイディスコ UDA (11/21)	19:15~20:15 purumo YOGA 骨盤調整とアストロロジー masayo				
21:00	20:30~21:30 ストレッチ&リセット YOKO.S(11/7・14・28) UDA (11/21)	20:45~21:45 purumo moon YOGAリラックス masayo	NEW 20:30~21:30 purumo 猫背改善 ストレッチYOGA MIWA	20:30~21:30 purumo パレエ ビューティ YOKO.T	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">温友募集中</p> <p>★紹介キャンペーン実施中★ 11/1~11/30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は翌月会費2,000円引き！ご入会者の方にAmazonギフト2,000円分！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、一緒にホットヨガしませんか？</p> </div>	
22:00					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◆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。</p> <p>◆❤️レッスン中にアロマを使用します。</p> </div>	
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 moonYOGA リラックス	★	月の満ち欠けは女性の月経周期と近いこともあり特に女性は影響を受けやすいと言われています。満月新月等、月の形や星座を知ることで宇宙の力も借りながら全身を絡めるヨガレッスン ※占星術的アプローチがあることをご了承ください
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 骨盤調整とアストロロジー	★	月の満ち欠けが海の満ち引きに影響するように約60%が水分である私達人間も、心や体に変化が及びます。そんな天体状況を考慮しながら、骨盤にフォーカスするヨガレッスン ※占星術的アプローチがあることをご了承ください
猫背改善ストレッチYOGA	★	首肩や背中をほぐし、猫背改善に効果が期待できるポーズを行います。ゴルフボールを使用したマッサージパートもあるので、身体だけではなく心の疲れも解消し、すっきりリラックスできます。
purumo 肩スッキリYOGA	★～★★	溶岩の温かさで身体をしなわりと温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のたるみの解消を目指します。ストレッチやヨガのポーズで緊張しやすいたんぽうの筋肉をほぐしながら快適な状態へと整えましょう。
purumo バランスYOGA	★★	不安定になりやすいバランスポーズを多く取り入れ、体幹を意識し、心身を安定させるクラスです。楽しみながら体幹から引き締めましょう。
purumo パワーリフレッシュYOGA	★★	しっかりと身体を動かしたいかたにおススメのクラスです。心と体を元気に代謝アップ免疫力アップしましょう。
purumo 代謝アップYOGA	★★	身体全体の代謝を上げ、発汗を促すクラス。日頃なかなか使わない筋肉をしっかり使うことで引き締め効果が期待でき、大量の汗をかくてスッキリ爽快。
purumo ヴィンヤサヨガ・フロー	★★～★★★	呼吸と動きを連動させて、流れるように動き・ポーズを重ねていきます。しなやかに動きで多く汗を流しながら、気持ちもスッキリさせ、柔軟性、筋力UP&引締め効果が期待出来ます。
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 ボディメイクYOGA	★★★	溶岩のパワーを感じながら体幹を引き締めます。全身を引き締めてバランスの整った身体を目指すクラスです。
purumo フローYOGA	★★★	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 姿勢	★	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、美姿勢を目指します。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。
purumo PILATES & リセット	★★	ピラティスのエクササイズで身体を整え、ストレッチボールでほぐし、美しいプロポーションへ導きます。

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。
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。

EXERCISE

レッスン名	強度	内容
purumo 脚トレ&リセット	★～★★	ストレッチボールを使い脚をほぐしてから脚トレーニングを行い疲れにくい脚や美脚を目指します。
purumo 体幹トレ&リセット	★～★★	ストレッチボールを使い背中や肩周りをほぐしてから体幹トレーニングを行い体幹が安定することで好体づくりをします。
purumo エンジョイディスク	★～★★	エモーショナルで懐かしいディスクソングに合わせて、簡単な振り付けで楽しく踊るプログラムです。
purumo コア&筋膜リリース	★★	お腹と体幹にフォーカスしながらトレーニングをします。後半はストレッチボールを使用して筋膜リリースをして使った筋肉をほぐしましょう。
purumo バレエエクササイズ	★★	バレエの基本の動作を入れながら、エクササイズをすることでしなやかな身体を作り、そしてバランス感覚を養い美しい姿勢を目指していきます。
purumo バレエビューティ	★～★★	バレエの動きを取り入れたしなやかで美しい姿勢を目指すクラスです。

- ◆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15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、60分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
※お化粧品も湿りからのご利用をおすすめします。