



ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎

2022年5月1日～5月31日



※5/3(火),5/4(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。

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					SATURDAY 選替わりレッスン	SUNDAY
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 puromo 朝にやさしい フローYOGA masayo(5/7・21・28) YOGAリラックス えりこ(5/14)	9:00~10:00 puromo YOGA 骨盤ビューティ えりこ
11:00		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	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 えりこ
12:00	12:30~13:30 puromo YOGA 骨盤ビューティ YUMIKO	13:00~14:00 purumo 代謝アップ YOGA KEIKO	13:30~14:30 purumo YOGA ベーシック KEIKO	13:30~14:30 美彩心 スタッフ	13:00~14:00 purumo YOGA ダイエット GAYA	12:00~13:00 purumo YOGA 美腸 YUMIKO
13:00					14:30~15:30 purumo PILATES 姿勢 GAYA	13:30~14:30 purumoストレッチ &ビューティ UDA
14:00	14:15~15:15 purumo YOGA フロー chiaki	15:00~16:00 purumo YOGA 美腸 Aya	15:00~16:00 purumo YOGA フロー takako	15:00~16:00 purumo 美体幹 YOGA えりこ		15:00~16:00 ストレッチ&エクササイズ KANANA(5/1) YOGAベーシック masayo (5/8・15・22・29)
15:00			16:30~17:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ takako	16:30~17:30 purumo 肩こり 腰痛改善YOGA えりこ	17:00~18:00 purumoストレッチ &リセット KANANA	
16:00	15:45~16:45 purumo YOGA リラックス chiaki					18:00~19:00 purumoストレッチ &リセット UDA
17:00		19:15~20:15 purumo YOGA 骨盤ビューティ masayo	19:00~20:00 purumo YOGA 美腸 MIWA	NEW 19:00~20:00 purumo YOGA フロー RYOKO		
18:00					温友募集中	
19:00	19:00~20:00 purumo コアトレ YOGA MIKIKO				★紹介キャンペーン実施中★ 5/1~5/31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誘いいただき、一緒に受講されませんか？	
20:00		20:45~21:45 purumo YOGA リラックス masayo	20:30~21:30 purumo ストレッチ YOGA MIWA	20:30~21:30 purumo ほぐし YOGA RYOKO		
21:00	20:30~21:30 purumo 陰YOGA MIKIKO					
22:00					◆全レッスン、コラーゲントリートメントランフが点灯いたします。 ◆ 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 ほぐしYOGA	★	深い呼吸を行いながら、身体の凝り固まりを優しくほぐし、柔らかくしていきます。初心者の方や体の硬い方にもオススメです。
purumo 陰YOGA	★	1つのポーズを長くキープするのが特徴。関節部分をゆっくり伸ばしていくため柔軟性の向上や高いリラクゼーション効果があるクラスです。
purumo ストレッチYOGA	★	ゆっくりと自重を使いながら、ほぐすようにリラックスしながらストレッチしましょう。
purumo 朝にやさしいフローYOGA	★♪	呼吸と運動させて全身を動かし、凝り固まっている朝一番の体を、流れの中でやさしく整えます。
purumo コアトレYOGA	★★	インナーマッスルをしっかり使って体幹を整えていきます。お腹周りの引き締めや姿勢改善に効果的です。
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、大量の汗をかけてスッキリ爽快。
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

身体を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	★	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調な体づくりをします。

- ◆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、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。