



ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎

2022年8月1日～8月31日



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。

				SATURDAY	SUNDAY
				9:00~10:00 purumo YOGA リラックス MIWA	9:00~10:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ えりこ
10:00					
10:30	10:30~11:30 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	10:30~11:30 purumo YOGA リラックス えりこ	10:30~11:30 purumo YOGA リラックス えりこ
11:00					
11:30	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
12:00					
12:30					
13:00	13:00~14:00 purumo 代謝アップ YOGA KEIKO	13:30~14:30 purumo YOGA ベーシック KEIKO		NEW 14:30~15:30 purumo ビギナー PILATES GAYA	13:30~14:30 purumo コア &筋膜リリース UDA
13:30					
14:00			13:30~14:30 美彩心 NAME		
14:15					
14:30	期間限定特別レッスン!			14:30~15:30 purumo PILATES 姿勢 GAYA	
14:45					
15:00	15:00~16:00 purumo ベタ腹ブリ尻 ヨガ&ピラティス 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		15:00~16:00 purumo パレエ エクササイズ MINORI
15:30					
15:45					
16:00					
16:15					
16:30		16:30~17:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ takako	16:30~17:30 purumo 肩スッキリ YOGA Kanzaki	17:00~18:00 purumo ストレッチ &リセット KANANA	
16:45					
17:00					
17:15					
17:30					
17:45					
18:00					18:00~19:00 purumo ストレッチ &リセット UDA
18:15					
18:30					
18:45					
19:00		19:00~20:00 purumo YOGA 美腸 MIWA	19:00~20:00 purumo PILATES ベーシック YOKO.T		
19:15	19:15~20:15 purumo YOGA 骨盤ビューティ masayo				
19:30					
19:45					
20:00					
20:15					
20:30		20:30~21:30 purumo ストレッチ YOGA MIWA	20:30~21:30 purumo パレエ ビューティ YOKO.T		
20:45	20:45~21:45 purumo YOGA リラックス masayo				
21:00					
21:15					
21:30					
21:45					
22:00					
22:15					
22:30					
22:45					
23:00					

温友募集中

★紹介キャンペーン実施中★
8/1~8/31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？

◆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。

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 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しながらストレッチしましょう。
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むい上半身の筋肉をほくしながら快適な状態へと整えましょう。
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。日頃なかなか使われない筋肉をしっかりと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 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。しなやかにダイナミックな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 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、身体の内側からたくさん汗をかくことができます。
purumo PILATES ピキナー	★	ピラティス初めての方におすすめです。体幹の筋肉、特に腹筋を意識しながらゆっくりと動くことで、ゆがみや姿勢を整えるクラスです。
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、身体の内側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内側を整えます。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く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く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。
purumo エンジョイディスコ	★~★★	エモーショナルで懐かしいディスコソングに合わせて、簡単な振り付けで楽しく踊るプログラムとなっております。
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くしましょう。
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。

SPECIAL LESSON

purumo バタ腹ブリク 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。
------------------------	----	--

- ◆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
※お化粧品落としてからのご利用をおすすめします。