



ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎

2023年1月4日～1月31日【改訂版】



謹賀新年

旧年中はPURUMO篠崎をご利用頂きまして誠にありがとうございました。
本年も何卒宜しくお願い申し上げます。
スタッフ一同皆様のご利用を心よりお待ちしております。



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						9:00~10:00 リラクセスYOGA MIWA	9:00~10:00 パワーYOGA えりこ
10:30							
11:00		10:30~11:30 美彩心 NAME	NEW 10:30~11:30 美彩心 花牟礼	NEW 10:30~11:30 PILATES -美脚- YUKO	10:30~11:30 ベーシックYOGA Yusako	10:30~11:30 ベーシックYOGA MIWA	10:30~11:30 ベーシックYOGA えりこ
12:00							
12:30		12:30~13:30 骨盤ビューティ YOGA YUMIKO	12:00~13:00 アロマベーシック YOGA YUMIKO	NEW 12:00~13:00 ストレッチ&ビューティ ※ボール使用 YUKO	12:00~13:00 骨盤ビューティ YOGA Yusako		12:00~13:00 美腸YOGA YUMIKO
13:00						特別レッスン 13:00~14:00 バランスYOGA GAYA	
14:00			NEW 13:30~14:30 お腹痩せYOGA KEIKO	13:30~14:30 ベーシックYOGA KEIKO	13:30~14:30 美彩心 NAME		NEW 13:30~14:30 ストレッチ&骨盤 UDA
14:30		14:15~15:15 フローYOGA chiaki					
15:00			特別レッスン 15:00~16:00 PILATES&リセット AYA	15:00~16:00 フローYOGA takako	特別レッスン 15:00~16:00 ヴィンヤサヨガ・フロー Kanzaki	14:30~15:30 PILATES -姿勢- GAYA	NEW 15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ MINORI
16:00		15:45~16:45 purumo YOGA リラクセス chiaki					
17:00			NEW 16:30~17:30 PURUMO コラーゲン浴	16:30~17:30 骨盤ビューティ YOGA takako	特別レッスン 16:30~17:30 首・肩スッキリYOGA Kanzaki		
18:00			PURUMO浴 温かい空間の中で ご自由にご利用ください。 参加費:1,100円(税込み) 回数の方は1回分として利用可 マンスリーは追加料金なし。 デイフリーは追加料金なし。			17:00~18:00 ストレッチ&リセット KANANA	
19:00		NEW 19:00~20:00 ストレッチ&ビューティ ※ボール使用 YUKO		NEW 19:00~20:00 ダイエットYOGA MIWA	19:00~20:00 ベーシックYOGA YOKO		18:00~19:00 ストレッチ&リセット UDA
20:00			19:15~20:15 骨盤ビューティ YOGA masayo				
21:00		20:30~21:30 PURUMO コラーゲン浴		NEW 20:30~21:30 ベーシックYOGA MIWA	NEW 20:30~21:30 ストレッチ&ビューティ YOKO		
22:00			20:45~21:45 moon yoga masayo				
23:00		PURUMO浴 温かい空間の中で ご自由にご利用ください。 参加費:1,100円(税込み) 回数の方は1回分として利用可 マンスリーは追加料金なし。 デイフリーは参加費が必要。					

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、一緒にホットヨガしませんか？

- ◆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
リラックスYOGA	♪	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。
ベーシックYOGA	★	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。
骨盤ビューティYOGA	★	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。
moon yoga	★～★★	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ます。満月新月等、月の形や星座を知ること宇宙の力も借りながら全身を緩めるヨガレッスン ※占星術的アプローチがあることをご了承ください
首・肩スッキリYOGA	★～★★	溶岩の温かきで身体をじんわりと温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のたるさ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上半身の筋肉をほぐしながら快適な状態へと整えましょう。
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。楽しみながら体幹部から引き締めましょう。
お腹痩せ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。
パワーYOGA	★★	しっかりと身体を動かしたい方にオ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。
美腸YOGA	★★	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。
ダイエットYOGA	★★	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。
ワインヤサヨガ・フローYOGA	★★～★★★	呼吸と動きを連動させて、流れるように動き・ポーズを重ねています。しなやかで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。
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
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。
PILATES -美脚-	★★	脚部にフォーカスし、重心を引き上げ、キレイなレッグラインを作る
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
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。
ストレッチ&ビューティ	★	ストレッチと女性らしいキレイな動きを意識する
ストレッチ&骨盤	★★	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骨盤の整えを目指します。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枚持ちます。
※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。