

ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎

2023年3月1日～3月31日

※3/21(火)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。

コロナウィ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:13名 (レッスンにより変更となる場合がございます。)
 ・レッスン中もマスクの着用をお願いします。(一部レッスンマスク外しても可)
 ・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。

マスクなしレッスン 導入!!
 ←こちらのマークがあるレッスンに限ります。
 レッスン前後はマスク着用必須です。
 レッスン中はマスクははずして受講可能でございます。
 マスクはずしたままでの会話はお控えください。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00					9:00~10:00 リラックスYOGA MIWA 15名	9:00~10:00 パワーYOGA えりこ 13名
10:30	10:30~11:30 美彩心 NAME 15名	10:30~11:30 美彩心 花牟礼 15名	10:30~11:30 PILATES-美脚- ※ボール使用 YUKO 10名	10:30~11:30 ベーシックYOGA Yusako 15名	10:30~11:30 ベーシックYOGA MIWA 15名	10:30~11:30 ベーシックYOGA えりこ 15名
12:00		12:00~13:00 アロマベーシック YOGA YUMIKO 15名	12:00~13:00 ストレッチ&ビューティ ※ボール使用 YUKO 10名	12:00~13:00 骨盤ビューティ YOGA Yusako 13名		12:00~13:00 美腸YOGA YUMIKO 13名
13:00	12:30~13:30 骨盤ビューティ YOGA YUMIKO 13名				13:00~14:00 パワーYOGA GAYA 13名	
14:00	14:15~15:15 フロ-YOGA chiaki 13名	13:30~14:30 お腹痩せYOGA KEIKO 13名	13:30~14:30 ベーシックYOGA KEIKO 15名	13:30~14:30 美彩心 NAME 15名		13:30~14:30 ストレッチ&骨盤 UDA 13名
15:00		15:00~16:00 PILATESベーシック AYA 13名	15:00~16:00 フロ-YOGA takako 13名	15:00~16:00 フロ-YOGA Kanzaki 13名	14:30~15:30 PILATES-姿勢- GAYA 13名	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ MINORI 13名
16:00	15:45~16:45 purumo YOGA リラックス chiaki 15名			期間限定レッスン	時間変更	
17:00	17:15~18:15 PURUMO コラーゲン浴 10名	16:30~17:30 PURUMO コラーゲン浴 10名	16:30~17:30 骨盤ビューティ YOGA takako 13名	16:30~17:30 ダイエットYOGA Kanzaki 13名	16:30~17:30 ストレッチ&リセット KANANA 10名	
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。			NEW 18:00~19:00 骨盤ビューティ YOGA hiroko 13名	18:00~19:00 ストレッチ&リセット UDA 10名
19:00	19:00~20:00 ストレッチ&ビューティ ※ボール使用 YUKO 10名	19:15~20:15 骨盤ビューティ YOGA masayo 13名	19:00~20:00 ダイエットYOGA MIWA 13名	19:00~20:00 ベーシックYOGA YOKO 15名		
20:00					温友募集中	
21:00	20:30~21:30 PURUMO コラーゲン浴 10名	20:45~21:45 moon yoga masayo 13名	20:30~21:30 ベーシックYOGA MIWA 15名	20:30~21:30 ストレッチ&ビューティ YOKO 13名	★紹介キャンペーン実施中★ 3/1~3/31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月会費1,000円引き！ご入会者の方にAmazonギフト1,000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？	
22:00	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。				◆右下の数字は定員数となります。 ◆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
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すすめのクラスです。
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
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かたにおすすめのクラスです。心と体を元気に代謝アップ免疫カアップしましょう。
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。
燃脂肪系！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。
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 ベーシック	★	ピラティスの基本的な動きで体幹部を引き締めます。
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

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同時に、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。