

# ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎

## 2023年6月1日～6月30日 ✨ イベントレッスン MONTHS ✨

**ご案内**

- 定員:13名 (レッスンにより変更となります。)
- 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。
- ご予約はレッスン開始60分前までにお願いいたします。
- ※空きがある場合にはレッスン開始15分前までしたらフロントにて受付します。
- 予約のキャンセルはレッスン開始60分前までにお願いいたします。
- ※やむを得ない理由でもキャンセルいたしかねます。ご了承ください。

皆様が快適にご利用いただけるようご協力の程お願い致します。

				SATURDAY	SUNDAY
				9:00～10:00 リラックスYOGA MIWA <span style="color: red;">15名</span>	9:00～10:00 パワーYOGA えりこ <span style="color: red;">13名</span>
10:00					
10:30	10:30～11:30 美彩心 NAMIE <span style="color: red;">15名</span>	10:30～11:30 美彩心 花牟礼 <span style="color: red;">15名</span>	10:30～11:30 PILATES -美脚- ※ボール使用 YUKO <span style="color: red;">10名</span>	10:30～11:30 美体幹YOGA えりこ <span style="color: red;">13名</span>	10:30～11:30 ベーシックYOGA MIWA <span style="color: red;">15名</span>
11:00					10:30～11:30 アロマリフレッシュ YOGA えりこ <span style="color: red;">13名</span>
12:00					<b>交替わりレッスン</b> 12:00～13:00 美腸YOGA YUMIKO(6/4・18) カテゴリー未定 <small>※予約サイトをご確認ください。 (6/11・25)</small> <span style="color: red;">13名</span>
12:30	12:30～13:30 アロマベーシック YOGA YUMIKO <span style="color: red;">15名</span>	12:00～13:00 ストレッチ&ビューティ ※ボール使用 YUKO <span style="color: red;">10名</span>	12:00～13:00 アロマリフレッシュ YOGA えりこ <span style="color: red;">13名</span>		
13:00	12:30～13:30 骨盤ビューティ YOGA YUMIKO <span style="color: red;">13名</span>			13:00～14:00 パワーYOGA GAYA <span style="color: red;">13名</span>	
14:00	13:30～14:30 代謝アップYOGA KEIKO <span style="color: red;">13名</span>	13:30～14:30 美姿勢YOGA KEIKO <span style="color: red;">15名</span>	13:30～14:30 美彩心 NAMIE <span style="color: red;">15名</span>		13:30～14:30 エンジョイディスコ UDA <span style="color: red;">10名</span>
14:15	14:15～15:15 シェイプYOGA chiaki <span style="color: red;">13名</span>				
15:00	15:00～16:00 PILATES -姿勢- MAYUMI <span style="color: red;">13名</span>	15:00～16:00 フローYOGA takako <span style="color: red;">13名</span>	15:00～16:00 ヴィンヤサヨガ・フロー Kanzaki <span style="color: red;">13名</span>	14:30～15:30 PILATES -姿勢- GAYA <span style="color: red;">13名</span>	15:00～16:00 ストレッチ&ビューティ MINORI <span style="color: red;">13名</span>
16:00	15:45～16:45 リラックスYOGA chiaki <span style="color: red;">15名</span>				
17:00	16:30～17:30 美腸YOGA MAYUMI <span style="color: red;">13名</span>	16:30～17:30 骨盤ビューティ YOGA takako <span style="color: red;">13名</span>	16:30～17:30 ヨガ・コンディショニング 《背中・肩》 Kanzaki <span style="color: red;">13名</span>	16:30～17:30 ストレッチ&リセット KANANA <span style="color: red;">10名</span>	16:30～17:30 PURUMO コラーゲン浴 <span style="color: red;">10名</span>
18:00	17:15～18:15 PURUMO コラーゲン浴 <span style="color: red;">10名</span>				
19:00	19:00～20:00 ストレッチ&ビューティ ※ボール使用 YUKO <span style="color: red;">10名</span>	19:00～20:00 お腹痩せYOGA MIWA <span style="color: red;">13名</span>	19:00～20:00 ベーシックYOGA YOKO <span style="color: red;">15名</span>	18:00～19:00 骨盤ビューティ YOGA hiroko <span style="color: red;">13名</span>	18:00～19:00 ストレッチ&リセット UDA <span style="color: red;">10名</span>
20:00	19:15～20:15 骨盤ビューティ YOGA masayo <span style="color: red;">13名</span>			<b>温友募集中</b>	
21:00	20:30～21:30 PURUMO コラーゲン浴 <span style="color: red;">10名</span>	20:30～21:30 ベーシックYOGA MIWA <span style="color: red;">15名</span>	20:30～21:30 ストレッチ&ビューティ YOKO <span style="color: red;">13名</span>	<p>★紹介キャンペーン実施中★ 6/1～6/30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いただき、一緒にホットヨガしませんか？</p>	
22:00	20:45～21:45 moon yoga masayo <span style="color: red;">13名</span>				
23:00	<b>PURUMO浴</b> 温かい空間の中で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。 デイブリーは参加費が必要。				

## 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オ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
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かた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。
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
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&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&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。

## SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
アロマリフレッシュYOGA	★	アロマの心地よい香りの中でヨガを行うことで心と体を緩めて整えます。リフレッシュ効果の得られるプログラムです。
ヨガ・コンディショニング 《背中・肩》	★	深い呼吸と動きを重ね、ゆったりと連続してポーズを行います。肩・肩甲骨を大きく動かして血流・柔軟性を高め、また 背骨をほぐし背筋のコンディションも整え、スッキリ感が得られます。
美姿勢YOGA	★～★★	美姿勢に導く為に背中、下半身、お腹の柔軟性をアップと筋力アップを行います。姿勢を良くすることで見た目のボディラインを美しくし、さらに腰痛や肩こりなどの不調の改善につながります。
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です。
美体幹YOGA	★★	体の軸となる体幹を鍛えることで姿勢の改善、疲労の緩和、バランスのよい美しい身体作りを目指します。
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。
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。
シェイプYOGA	★★★	運動量の多い動きを行うことで、代謝を上げながら、集中力を養い、シェイプアップ効果を狙います。各週で1週(お腹)、2週(背中)、3週(お尻と脚)、4週(二の腕)とパーツ別に集中的に引き締めます。

- ◆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。