



ホットカラーゲンススタジオPURUMO篠崎



2023年11月1日～11月30日

※11/3(金)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。

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30分前までにお願いします。
- ※空きがある場合にはレッスン開始15分前まででしたらフロントにて受付致します。
- 予約のキャンセルはレッスン開始30分前までにお願いします。
- ※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 15名	9:00~10:00 パワーYOGA -5thSP- えりこ 13名		
10:00							
	10:30~11:30 美彩心 NAMIE 15名	10:30~11:30 美彩心 花牟礼 15名	10:30~11:30 PILATES-美脚- YUKO 10名	10:30~11:30 パワーYOGA -5thSP- えりこ 13名	10:30~11:30 ベーシックYOGA MIWA 15名	10:30~11:30 リラックスYOGA -ハートオープン- えりこ 15名	
11:00							
	コラーゲンシャワータイム	コラーゲンシャワータイム					
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 ※ストレッチボール使用 YUKO 10名	12:00~13:00 リラックスYOGA -ハートオープン- えりこ 15名	12:00~13:00 moon yoga masayo(11/11・11/18) ブルモ de ごろん (11/4・11/25) 10名	12:00~13:00 美腸YOGA YUMIKO 10名	
13:00	12:30~13:30 骨盤ビューティ YOGA YUMIKO 13名						
		13:30~14:30 筋膜リリース&股関節 ほぐしYOGA KEIKO 13名	13:30~14:30 美体幹YOGA KEIKO 13名	13:30~14:30 美彩心 NAMIE 15名	13:30~14:30 ハルトン GAYA(11/4・11/11) パンチ&キック de 激汗シェイフ GAYA(11/18・11/25) 10名	13:30~14:30 ベーシックYOGA hiroko 15名	
14:00	14:15~15:15 シェイプYOGA chiaki 13名			コラーゲンシャワータイム			
		15:00~16:00 サン&ムーン サルテーション YOGA takako 13名	15:00~16:00 美尻&美脚 Beauty up YOGA Kanzaki 13名		15:00~16:00 ピラティス ファンダメンタルズ GAYA 10名	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ MINORI 13名	
15:00	15:45~16:45 リン/YOGA chiaki 15名						
		16:30~17:30 美腸YOGA RIKA 13名	16:30~17:30 ベーシックYOGA takako 15名	16:30~17:30 【アロマ】ヨガ・ コンディショニング 《背中・肩》 Kanzaki 13名	16:30~17:30 美腸YOGA YUMIKO 13名	16:30~17:30 ストレッチ&骨盤 UDA 10名	
16:00	17:15~18:15 ブルモ de ごろん 10名						
					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	
17:00							
					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★★★★★5周年記念イベント★★★★★</p> <p>11月1日(水)～11月14日(火)の期間に レッスンにご参加の方は、初回に限り NASオリジナルヨガマットをプレゼント</p> <p>🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁</p> </div>		
18:00							
	20:30~21:30 K-POP de ダイエット UDA (11/13・11/27) ブルモ de ごろん (11/6・11/20) 10名	20:30~21:30 リラックスYOGA Machiko 15名	20:30~21:30 お腹痩せYOGA MIWA 13名	20:30~21:30 ストレッチ&ビューティ YUKO 13名			
19:00							
	ブルモ de ごろん 溶岩石とコラーゲンランプで 満たされた空間でリラックス。 参加費:1,100円(税込) 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。						
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

- ◆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。
- ◆★ 11月イベントレッスンとなります。

コラーゲンBeautyプログラム

シンプルなお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
リラククス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。
【アロマ】 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ます。
moon yoga	★★ ★★	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。
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。
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。
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。

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。ポ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お動きで体幹を意識しボディメイクを行います。
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ります。

STRETCH

シンプルなお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	★	ストレッチで女性らしいキレイなお動きを意識していきます。
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。全身リラククスにも最適です。
ストレッチ&骨盤	★★	簡単なストレッチ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。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。

SPECIAL LESSON

	強度	内容
リラククスYOGA-ハートオープン-	★	胸を開くポーズをメインのリラククスヨガ。胸を開くポーズを行うことで、肩こり解消、スマホ改善呼吸を深めていきます。
リンパYOGA	★	脚・鎖骨のリンパマッサージを行い身体をスッキリさせます。
筋膜リリース&股関節ほぐしYOGA	★★	股関節をほぐすことによって下半身の柔軟性アップと流れも良くなり老廃物も排出しやすくなります。前後で調節しあっているお尻と股関節を伸ばしたり使ったりして整えていきます。
美脚&美尻 Beauty up YOGA	★★~ ★★★	呼吸と動きを重ね、発汗を促し、美脚と美尻を目指し全身のビューティーアップを手に入れます。
サン&ムーン サルテーションYOGA	★★★	躍動的な太陽礼拝と、柔らかな月礼拝の違いを味わいながら、年末に向けて体と心を整えましょう。
シェイプYOGA	★★★	立位を中心とした運動量の多いポーズで全身を整えます。
パワーYOGA -5thSP-	★★★	5周年にちなんで、5つのパワーヨガのポーズをメインに行います。全身をしっかり動かして代謝アップをしていきましょう。
PILATESファンダメンタルズ	★★	動きの目的や意識する身体の部位を理解するための基礎動作（ファンダメンタルズ）を行う事で、日常生活で生じる歪みや体のクセを整えていきます。
バレトン	★★	バレエ、フィットネス、ヨガの要素を使って、美しく動くエクササイズです。手足を美しく動かし、しなやかな身体を作ります。
K-POP de ダイエット	★★~ ★★★	K-POPの音楽を流した空間で筋トレ→有酸素運動→ストレッチの繰り返しで全身シェイプします。
キック&パンチde滝汗シェイプアップ	★★~ ★★★	キックとパンチの動きで全身をシェイプアップしていきます。