

# ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎

## 2024年7月レッスンスケジュール

### ご案内

- 定員:18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をお願いいたします。
- ご予約はレッスン開始30分前までをお願いいたします。
- 予約のキャンセルはレッスン開始30分前までをお願いいたします。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00					9:00~10:00 ビューティデトックス YOGA MIWA 18	9:00~10:00(7・21日) 美彩心 NAMIE 18
10:30						9:00~10:00(14・28日) パワーYOGA GAYA 15
11:00	10:30~11:30 美彩心 NAMIE 18	10:30~11:30 美彩心 花牟礼 18	10:30~11:30 PILATES -美脚- YUKO 10	NEW 10:30~11:30 パワーエナジー YOGA ICHIKO 15	NEW 10:30~11:30 ストレッチYOGA ※アロマ使用 MIWA 10	10:30~11:30(21日) リラックスYOGA YUMIKO 18
11:30	コラーゲンシャワータイム	コラーゲンシャワータイム				10:30~11:30(14・28日) ベーシックYOGA GAYA 18
12:00						
12:30	12:15~13:15 骨盤ビューティ YOGA YUMIKO 18	12:00~13:00 アロマベーシック YOGA YUMIKO 18	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	NEW 12:00~13:00 筋膜リリース& ボディメイク ※ストレッチボール・ ゴルフボール使用 ICHIKO 10	12:00~13:00(6日) リンパYOGA hiroko 18	12:00~13:00 美腸YOGA YUMIKO 18
13:00					12:00~13:00(13・20・27日) moon yoga masayo 18	
13:30						
14:00	14:00~15:00 シェイプYOGA chiaki 18	13:30~14:30 骨盤ビューティ YOGA KEIKO 18	13:30~14:30 美姿勢YOGA KEIKO 18	13:30~14:30 美彩心 NAMIE 18	13:30~14:30 パワーYOGA GAYA 15	13:30~14:30 ベーシックYOGA hiroko 18
14:30				コラーゲンシャワータイム		
15:00						
15:30	15:30~16:30 リンパYOGA chiaki 18	15:00~16:00 ストレッチ&リセット RIKA 10	15:00~16:00 パワーYOGA takako 15	15:00~16:00(5・19日) パワーYOGA えりこ 15	15:00~16:00 PILATES -姿勢- GAYA 18	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ MINORI 18
16:00				15:00~16:00(12・26日) ベーシックYOGA えりこ 18		
16:30		NEW 16:30~17:30 リンパYOGA ※ゴルフボール使用 RIKA 15	16:30~17:30 ベーシックYOGA takako 18	NEW 16:30~17:30 ベーシックYOGA Kanzaki 18	16:30~17:30 ブルモ de ごろん 10	16:30~17:30 骨盤ビューティ YOGA masayo 18
17:00	17:00~18:00 ブルモ de ごろん 10					
17:30						
18:00					18:00~19:00 快眠YOGA ※ゴルフボール使用 hiroko 15	18:00~19:00 moon yoga masayo 18
18:30						
19:00	19:00~20:00 ストレッチ&ビューティ ※ストレッチボール使用 YUKO 10	19:00~20:00 ベーシックYOGA Mayo 18	19:00~20:00 リラックスYOGA MIWA 18	19:00~20:00 ベーシックYOGA YOKO 18		
19:30						
20:00						
20:30	20:30~21:30 ブルモ de ごろん 10	20:30~21:30 リラックスYOGA Mayo 18	20:30~21:30 シェイプYOGA MIWA 18	20:30~21:30 ストレッチ&ビューティ YOKO 18		
21:00						
21:30						
22:00	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(税込み)  マンスリー会員は 追加料金なし。				◆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。 ◆★ イベントレッスンです。	
22:30						
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
<b>美彩心</b>	★	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サプリ、コラーゲン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、基本的のアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。
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。
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。
moon yoga	★～★★	満月新月等、月の形や星座を知ることで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。
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。
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。
パワーYOGA	★★～★★★	ダイナミックなポーズを連続的に行うことで筋力と柔軟性を高めます。エネルギーやスタミナを高めたり、ストレス解消、リフレッシュ効果も期待できます。ヨガに慣れた方のクラスです。
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。

## PILATES

身体のある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、身体の内側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りましょう。

## 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。全身リラックスにも最適です。

## SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
快眠 YOGA	★	深い深呼吸と共に凝り固まった心身を開放します。自律神経を整え、快眠へと導きます。頭周りのマッサージにより、すっきりリフトアップ効果も期待できます。
ストレッチYOGA	★	日常生活で普段使うことのない箇所に意識を向け、呼吸と共に伸ばし、滞っている箇所を無くして、むくみ、緊張から身体を解放していくクラスです。
ビューティトックスYOGA	★★	リンパの流れを良くし、老廃物を排出し、代謝をあげていきます。全身を引き締めるポーズで、疲れにくく美しい身体を目指します。
筋膜リリース& ボディメイク	★★	ストレッチボールとゴルフボールを使い、全身の筋肉をほぐして筋膜リリースを行ってから、気になる部分のボディメイクを目指します。全身のむくみ解消も期待できます。
パワーエナジーYOGA	★★★	内側から湧き出るエネルギーを感じながらコアを鍛え全身の筋肉を使い、ヨガのポーズを作ります。前半は、主に踵ポーズで筋肉をゆるめ、ストレッチをしてから後半は立ちポーズでダイナミックに全身の筋肉を使いヨガのポーズを完成させます。

- ◆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1枚  
※レッスンはヨガマットの上に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いたします。  
※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いたします。
- 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。ごまめに水分補給をお願いいたします。
- 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。