



# ホットヨガスタジオPURUMO篠崎

## 2024年11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。
- 2024年12月スケジュールよりペーパーレス化をさせていただきます。

				SATURDAY	SUNDAY	
				9:00~10:00 ビューティデトックス YOGA MIWA  18	9:00~10:00 筋膜ボールケア& ボディデザイン Chika 10	
10:00						
10:30				<b>NEW</b>		
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	10:30~11:30 POP PILATES RIKA  18	10:30~11:30 NEW 10:30~11:30 骨盤ビューティ YOGA MIWA 18	10:30~11:30 フェイシャルYOGA& 筋膜ボールケア Chika 10
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				
12:00	期間規定					
12:30	12:15~13:15 骨盤ビューティ YOGA YUMIKO 18	12:00~13:00 ベーシックYOGA hiroko 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	12:00~13:00 リンパYOGA ※ゴルフボール使用 RIKA 15	12:00~13:00 筋膜ボールケア& リラックスYOGA Masa 10	12:00~13:00 美腸YOGA YUMIKO 18
13:00						
13:30						
14:00	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	14:00~15:00 シェイプYOGA chiaki 18		コラーゲンシャワータイム			
15:00	<b>NEW</b> 15:00~16:00 筋膜ケア &リフレッシュ ※ストレッチボール・ ゴルフボール使用 ICHIKO  10	15:00~16:00 パワーYOGA takako 15	15:00~16:00 ベーシックYOGA えりこ 18	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	
15:30	15:30~16:30 リンパYOGA chiaki 18					
16:00						
16:30	16:30~17:30 ストレッチ&ビューティ ギムニクボール使用 ICHIKO 10	16:30~17:30 ベーシックYOGA takako 18	16:30~17:30 リラックスYOGA Kanzaki  18	<b>NEW</b> 16:30~17:30 ブルモ de ごろん 10	16:30~17:30 moon yoga masayo 18	
17:00	17:00~18:00 ブルモ de ごろん 10					
18:00						
18:30				18:00~19:00 リンパYOGA ゴルフボール使用 hiroko 15	18:00~19:00 ストレッチ&ビューティ ※ストレッチボール使用 masayo 10	
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 シェイプYOGA MIWA 18			
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	<b>NEW</b> 20:30~21:30 美姿勢YOGA MIWA 18	20:30~21:30 ストレッチ&ビューティ YUKO 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)  マンスリーフリー会員は 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。	
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。
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。
美姿勢YOGA	★～★★	肩甲骨まわりを整えて、美しい姿勢を手に入れるとともに、代謝アップを目指します。
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。
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。

## 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。
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

レッスン名	強度	内容
筋膜ボールケア &リラックスYOGA	★	筋膜をほぐす事に特化したボールを使い、ほぐした後にフローヨガで体の変化と心地よさを感じるクラスです。
フェイシャルYOGA & 筋膜ボールケア	★	専用の筋膜ボールでリンパを流し、リフトアップしやすい身体を作ってから表情筋を鍛えてストレッチするお顔のヨガ。頭から足の先まで全身を整えてリフトアップを目指していきます。
筋膜ボールケア &ボディデザイン	★★	専用の筋膜ボールで全身を整え、音楽に合わせて楽しくエクササイズをします。二の腕やお腹の引き締め、お尻のリフトアップの効果が期待できます。
ビューティデトックス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。
筋膜ケア & リフレッシュ	★★	ストレッチボールとゴルフボールを使い、全身をほぐしデトックス、さらにストレッチをして、全身をリフレッシュし、気持ちよく本来の身体のしなやかさを引き出します。
POP PILATES	★★	LA発祥の洋楽に振り付けされたアップテンポでエネルギー溢るグルーブピラティスレッスン。有酸素やコアストレッチングを取り入れ、運動後に爽快感と達成感を味わえるようトータルボディワークアウトプログラムされたクラスです。

- ◆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。お着替えは1階スタジオ前をご利用ください。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウェア上下（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。こ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。
- レッスン開始1時間前に予約が0の場合は、予約受付が終了し、休講とさせていただきます。