



ホットヨガスタジオPURUMO篠崎

2024年12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 |
|--|---|------------------------------------|---|--|---|
| | | | | NEW 9:00~10:00 ボディコアバランス YOGA MIWA  | 9:00~10:00 筋膜ボールケア& ボディデザイン Chika |
| 10:00 | | | | | |
| 10:30~11:30 | 10:30~11:30 | 10:30~11:30 | NEW 10:30~11:30 | 10:30~11:30 | 10:30~11:30 |
| 美彩心 NAMIE  | 美彩心 花牟礼  | PILATES -美脚- YUKO | フロー-YOGA RIKA | 骨盤ビューティ YOGA MIWA | フェイシャルYOGA& 筋膜ボールケア Chika |
| 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 | 期間限定レッスン | | NEW | | |
| 12:15~13:15 | 12:00~13:00 | 12:00~13:00 | 12:00~13:00 | 12:00~13:00 | 12:00~13:00 |
| 骨盤ビューティ YOGA YUMIKO | ベーシックYOGA Nozomi(3・17日) hiroko(10・24日) | ストレッチ&ビューティ ※ストレッチボール使用 YUKO | PILATESベーシック RIKA | 筋膜ボールケア& リラックスYOGA Masa | 美腸YOGA YUMIKO |
| 13:00 | | | | | |
| 14:00 | 13:30~14:30 | 13:30~14:30 | 13:30~14:30 | 13:30~14:30 | NEW 13:30~14:30 |
| シェイプYOGA chiaki | 骨盤ビューティ YOGA KEIKO | 美姿勢YOGA KEIKO | 美彩心 NAMIE  | パワーYOGA GAYA | YOGA& ルーシーダットン hiroko |
| | | | コラーゲンシャワータイム | |  |
| 15:00 | 15:00~16:00 | 15:00~16:00 | 15:00~16:00(6・20日) | 15:00~16:00 | 15:00~16:00 |
| NEW 15:30~16:30 | 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 | パワーYOGA takako | パワーYOGA hiroko | PILATES -姿勢- GAYA | ストレッチ&ビューティ MINORI |
| ベーシックYOGA chiaki |  | | 15:00~16:00(13・27日) | | |
| | | | レズミルス ボディバランス NAMIE | | |
| 17:00 | 16:30~17:30 | 16:30~17:30 | 16:30~17:30 | 16:30~17:30 | 16:30~17:30 |
| プルモ de ごろん  | ストレッチ&ビューティ ギムニクボール使用 ICHIKO | ベーシックYOGA takako | リラックスYOGA Kanzaki | プルモ de ごろん  | moon yoga masayo |
| 18:00 | | | | | |
| | | | NEW | 18:00~19:00 | 18:00~19:00 |
| | | |  | YOGA& ルーシーダットン hiroko | ストレッチ&ビューティ ※ストレッチボール使用 masayo |
| 19:00 | 19:00~20:00 | 19:00~20:00 | 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 | ベーシックYOGA Mayo | シェイプYOGA MIWA | ベーシックYOGA YOKO | | |
| 20:00 | | | | | |
| 21:00 | 20:30~21:30 | 20:30~21:30 | 20:30~21:30 |  |  |
| プルモ de ごろん  | リラックスYOGA Mayo | 美姿勢YOGA MIWA | ストレッチ&ビューティ YOKO |  | |
| 22:00 | | | | | |
|  プルモ 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 | | | | | |

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ブリ、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。 |
| 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。 |
| 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を意識しボディメイクを行います。 |
| 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。 |
| YOGA&ルーシーダットン | ★ | ルーシーダットンとは、力強い呼吸をしながらポーズをしていき、凝り固まった身体をほぐす、タイで考案された自己整体法です。ヨガと組み合わせて、身体と心の凝りをとっていきましょう。 |
| 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。 |
| ボディコアバランスYOGA | ★★ | 体幹を整え、姿勢を改善し、血液、体内循環を整えてアンチエイジング効果を期待するクラスです。 |
| 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、全身をほぐして脱トックス、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。 |
| レスミルス ボディバランス | ★★★ | 心と体、そして生活そのものの質を向上させる、レスミルス考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れた、音楽に合わせて動くレッスンです。ストレッチ、トレーニング、リラクゼーションと、終わった後は心身ともに充足感に包まれます。 |

- ◆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。お替替えは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着替えるためのビニール袋
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。