

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

4月 LESSON SCHEDULE

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて承ります。事前にご予約ください。
- ・毎週木曜日は定休日となります。
- ・スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

予約サイトQRコード



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						
10:00	10:00~11:00 美彩心 ASUMI	10:00~11:00 purumo ストレッチ &リセット MAI	10:00~11:00 purumo PILATES ベーシック YURIKO	10:00~11:00 purumo YOGA リラックス MICHIKO	10:00~11:00 purumo YOGA ベーシック shizuho	10:30~11:30 美彩心 ASUMI
11:00						
11:30	11:30~12:30 purumo YOGA リラックス MISUGI	11:30~12:30 華美脚 MISAKI	11:30~12:30 purumo ストレッチ &リセット YURIKO	11:30~12:30 purumo YOGA ダイエット MICHIKO	11:30~12:30 purumo YOGA 美腸 shizuho	12:00~13:00 華美脚 ASUMI
12:00						
12:30	13:00~14:00 purumo YOGA ダイエット MISUGI	13:00~14:00 purumo YOGA ベーシック TOMO	13:00~14:00 美彩心 ASUMI	13:00~14:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ MIHARU	13:00~14:00 purumo YOGA リラックス 近藤容子	13:00 13:30~14:30 4日・18日 やさしいフィットボクシング
13:00		14:30~15:30 7日・21日 滝汗ダイエット				11日・25日 PILATES ベーシック Reiko
13:30	14:30~15:30 purumo 肩こり首こり スッキリ YOGA 頼子	14日・28日 YOGA ダイエット TOMO	14:30~15:30 purumo POP PILATES ERI	14:30~15:30 purumo PILATES ベーシック 頼子	14:30~15:30 purumo YOGA ダイエット 岩川優希	15:00~16:00 purumo YOGA 美腸 MICHIKO
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00					16:00~17:00 purumo 小顔 フェイシャルYOGA 岩川優希	16:30~17:30 purumo YOGA リラックス MICHIKO
16:30						
17:00						
17:30					17:30~18:30 purumo ストレッチ &リセット AKO	
18:00						
18:30	18:30~19:30 purumo PILATES ベーシック 佐川裕香		18:30~19:30 1日・15日 小顔フェイシャルYOGA			
19:00		19:00~20:00 purumo ボールdeエクササイズ RISA	8日・22日 YOGA リラックス 岩川優希	19:00~20:00 purumo 肩こり首こり スッキリ YOGA 頼子		
19:30						
20:00	20:00~21:00 purumo ストレッチ &リセット 佐川裕香		20:00~21:00 purumo YOGA ダイエット 岩川優希	20:30~21:30 美彩心 ASUMI		
20:30		20:30~21:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ RISA				
21:00						
21:30	21:20~22:20 purumo YOGA リラックス 中村仁美		21:20~22:20 purumo PILATES ベーシック 頼子			
22:00						
22:30						
23:00						

【4月のレッスンについて】
 コロナウイルス感染予防及び拡散防止の取り組みとして
 すべてのレッスンの定員が**15名**に変更となります。
 また**溶岩フリー**は休講となりますのでご了承ください。
 会員の皆様にはご迷惑をおかけ致しますが、
 ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。

- ♥ホットコラーゲンスタジオのレッスンは、
全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。
- ♥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。
- ♥ □ 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。
- ♥ □ 赤枠のクラスは前月からIR・レッスン内容が
変更したクラスです。
- ♥ ▶ こちらのマークがついたクラスは
交替わりレッスンとなっております。
レッスンの詳細については、裏面をご覧ください。

4月29日(水・祝)レッスンについて
 祝日の営業時間は20:00までとなっております。
 18:30以降のレッスンはございません。
 また、祝日特別レッスンとなっておりますので、
 別紙PURUMO祝日特別レッスンスケジュールをご覧ください。

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	★	脚・お腹・腕・デコルテの全身セルフマッサージで、トータルビューティケア。独自に開発されたコラーゲンドリンク、コラーゲンローションを使ってコラーゲンを補給しましょう。
華美脚	★	脚のストレッチ、マッサージ、エクササイズを行い、美しい脚のラインをつくります。血液やリンパの流れを良くし、老廃物を体外に排出すると同時に、程良く筋肉を刺激することで引き締まった身体を作ります。

※「美彩心」「華美脚」のプログラムはコラーゲンローションを使用しますので、タンクトップや短パンのような短い洋服での参加をお勧めしております。

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
purumo YOGAリラックス	★	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。
purumo YOGAベーシック	★	ヨガのポーズと溶岩の温かさを楽しみながら、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。
purumo 小顔フェイシャルYOGA	★	表情筋を鍛えながらヨガのポーズをとります。むくみやたるみ、シワの予防、肌のトーンがあがり、表情豊かにする効果があります。引き締まった小顔を目指しましょう。
purumo YOGA骨盤ビューティ	★	ヨガのポーズと溶岩の温かさを楽しみながら、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。
purumo YOGA美腸	★★	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。
purumo YOGAダイエット	★★	立位のアーサナを中心に、呼吸と動きを合わせて身体をダイナミックに動かしていきます。引き締め効果や美しいボディラインを作りたい方にはおすすめです。
purumo 肩こり首こりスッキリYOGA 【4月限定】	★★	溶岩の温かさで身体をじんわりと温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のだるさの解消を目指します。ストレッチやヨガのポーズで緊張しやすい上半身の筋肉をほぐしながら快適な状態へと整えましょう。

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
purumo PILATESベーシック	★	溶岩のパワーを感じながら、ピラティスの基本的な動きで体幹部を意識的に使います。ボディラインを整えるとともに、代謝が高まり、身体の内からたくさん汗をかくことができます。
purumo POP PILATES	★★	音楽とピラティスを融合させ、まるでマットの上で踊るかのよう全身の筋肉を動かしていきます。全身を部位ごとに分けて1ヶ所ずつ意識しながら行い、運動後の爽快感と達成感を味わえます。

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
purumo 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。全身のリラックスにも最適です。

EXERCISE

筋力トレーニングや有酸素運動でストレス発散や脂肪燃焼効果を高めることができます。健康で美しい身体を目指しましょう。

レッスン名	強度	内容
purumo やさしいフィットボクシング	★★	音楽に合わせてながら、ボクシングの動きをしていきます。非日常的な動きでストレス発散はもちろん、動き続けることで脂肪燃焼効果が期待できます。
purumo ボールdeエクササイズ	★★	ミニボールを使用しながら全身のエクササイズを行います。お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になるところを引き締めて理想の身体を目指します。
purumo 滝汗ダイエット	★★★	身体を温めながら筋力トレーニングを行い、楽しく全身をシェイプアップしていきます。最後のストレッチで全身をきれいに血流アップ。

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。10分前以降の受付はできかねます。
- ◆スタジオへのご入室はレッスン開始10分前～レッスン開始までとなります。レッスン開始後の途中入退場はできません。
- ◆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2枚、フェイスタオル1枚付きです。
※レッスンはバス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。
※最終レッスンは、レッスン終了後、閉館時間まで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・電子機器全般・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。