

# ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

## 10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		13日のみアロマを使用します。						
10:00~11:00	purumo アーユルヴェーダ YOGA 岩川優希	purumo YOGA&リセット MAI	purumo PILATES ベーシック YURIKO	purumo YOGA リラックス MICHIKO	purumo YOGA ベーシック shizuho	10:30~11:30 美彩心 ASUMI		
11:00								
11:30	<b>NEW!</b> 11:30~12:30 purumo ヒップアップ YOGA MISUGI	11:30~12:30 美彩心 MARIE	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						12:00~13:00 purumo ストレッチ &エクササイズ ASUMI		
13:00	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 purumo FLO PILATES ERI	13:00~14:00 purumo YOGA ベーシック MIHARU	13:00~14:00 purumo YOGA リラックス 近藤容子	13:30~14:30 purumo PILATES ベーシック REIKO		
14:00								
14:30	14:30~15:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ 頼子	14:30~15:30 purumo YOGA ダイエット TOMO	14:30~15:30 美彩心 ASUMI	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		
15:00								
16:00	<b>【コロナウイルス感染予防対策】</b> 定員数10名 間隔を空けて実施 レッスン中の マスク着用必須 レッスン中 15分毎に換気実施 チェックアウト レッスン終了後 30分以内※ スタジオへの入室 レッスン開始5分前~レッスン終了まで レッスン内容 マスクをつけながらも 安心の★2つまで ※クラブ側ロッカーのご利用は従来通り60分以内となります。				16:00~17:00 purumo バレエ YOGA 岩川優希	16:30~17:30 purumo YOGA リラックス MICHIKO		
17:00								
18:00								17:30~18:30 purumo PILATES 美脚&美尻 AKO
19:00		19:00~20:00 purumo ボールdeエクササイズ RISA	19:00~20:00 purumo YOGA リラックス 岩川優希	19:00~20:00 purumo YOGA 美腸 頼子				
20:00								
20:30	20:30~21:30 purumo YOGA リラックス 中村仁美	20:30~21:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ RISA	20:30~21:30 purumo PILATES ベーシック 頼子	20:30~21:30 美彩心 ASUMI				
21:00								
22:00								
23:00								

- ♥ 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。
- ♥      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。

予約サイトQRコード



プルモ 蕨

検索

# Lesson Information

## カラーゲン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>	★	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。独自に開発されたカラーゲンドリンク、カラーゲンローションを使ってカラーゲンを補給しましょう。

※「美彩心」のレッスンはカ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 アーユルヴェーダYOGA	★	アーユル(生命)ヴェーダ(科学)の理論に基づいて、ヨガや呼吸法、セルフマッサージを行います。3つのドーシャ(エネルギー)があり、季節や時間帯に合わせてドーシャバランスを整えていきます。
purumo バレエYOGA	★	バレエのクラシック音楽に合わせながら、呼吸法と一緒にヨガのポーズやバレエの要素を取り入れた、ストレッチ&エクササイズを行います。初心者の方、バレエ未経験の方でも安心してご参加いただけます。
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&リセット	★	ヨガのポーズ&呼吸法で身体を整え、ストレッチボールで身体をほぐしリラクゼーション効果を高めます。初めての方におススメのクラスです。
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すめです。
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。
<b>NEW!</b> purumo ヒップアップYOGA	★★	脚や腰回りを動かしながら、お尻の筋肉に刺激を与えヒップアップを目指し、下半身のシェイプアップに繋がっていきます。きゅっと引き締まって上を向いた「桃尻」を目指しましょう！

## PILATES

身体を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
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、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。
purumo FLO PILATES	★★	音楽にピラティスの動きを流れるように振り付けたオリジナルエクササイズです。一曲を繰り返し行うことで集中力を高め心身のリフレッシュに高い効果があります。
purumo PILATES美脚&美尻	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹を鍛え、重心を引き上げることにフォーカスしたクラスです。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき「美脚」「美尻」づくりを目的としたボディメイククラスです。

## 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同時に、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 ストレッチ&エクササイズ	★★	簡単なトレーニングで汗をかきながらストレス発散、全身のシェイプアップを目指します。後半は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。
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。

- ◆レッスン開始15分前より受付を開始いたします。5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5分前**～レッスン終了までとなります。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、**PURUMOロッカーを利用される場合は30分以内**にチェックアウトをお願いします。  
※クラブロッカー利用例に関しては60分以内をお願いします。  
※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。