

# ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

## 12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		8日のみアロマを使用します。				
10:30	10:00~11:00 purumo アーユルヴェーダ YOGA 岩川優希	10:00~11:00 purumo YOGA&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 hipp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	12:00~13:00 purumo ストレッチ &エクササイズ ASUMI
12:00						・6日 20日 お慶・太もも・お尻 ・13日 27日 お腰・この腕・背中
12:30						
13:00	13:00~14:00 purumo YOGA ダイエット MISUGI	13:00~14:00 purumo 体質改善 YOGA TOMO	13:00~14:00 purumo POP 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
13:30						
14:00						
14:30	14:30~15:30 purumo 下半身 スッキリ YOGA 頼子	14:30~15:30 purumo 美背中 YOGA TOMO	14:30~15:30 美彩心 ASUMI		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						
15:30						
16:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>【コロナウイルス感染予防対策】</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffff00; padding: 5px; border-radius: 10px;">                     定員数<b>10名</b> 間隔を空けて実施                 </div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffff00; padding: 5px; border-radius: 10px;">                     レッスン中の <b>マスク着用必須</b> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffff00; padding: 5px; border-radius: 10px;">                     レッスン中 <b>15分毎</b>に換気実施                 </div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffff00; padding: 5px; border-radius: 10px;">                     チェックアウト レッスン終了後 <b>30分以内*</b> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;">                     スタジオへの入室 <b>レッスン開始5分前</b> ~<b>レッスン終了まで</b> </div> <p style="font-size: small; text-align: center;">*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。</p> </div>				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
16:30						
17:00						
17:30					17:30~18:30 purumo PILATES 美脚&美尻 AKO	
18:00						
18:30						
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 美彩心 ASUMI		
19:30						
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 初めての パワー YOGA 頼子	20:30~21:30 purumo YOGA 美腸 頼子		
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
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、時間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

## 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。

※「美彩心」のレッスン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お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。ヨガが初めての方、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て、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。
NEW! purumo 体質改善YOGA	★	ヨガを通して代謝・免疫力を高めていきます。血液の巡りを促進させ身体の内側から体質改善していきます。寒い季節にぴったりのレッスンとなっております！
purumo 美背中YOGA	★★	チューブを使用し、肩甲骨周りをほぐすとともに、背中を引き締めます。さらに身体をしなやかにするアーサナ（ポーズ）で美しい姿勢を手に入れ、代謝アップを目指します。
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。
NEW! purumo 下半身スッキリYOGA	★	ヨガのポーズで脚・股関節を中心にほぐし、スッキリと軽い下半身を目指すクラスです。まぶくらはぎを鍛え心臓へ戻る静脈の流れを良くし、むくみや足先の冷え解消、代謝と基礎体温を上げていきます。
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 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 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！
purumo 初めてのパワーYOGA	★★	気持ちよく汗をかくて夜ぐっすり眠りたい方におススメです。脂肪燃焼効果が期待でき、しなやかに引き締まった、身体づくりを目指します。パワーヨガ初心者の方向けとなっておりますのでお気軽にご参加ください。

## 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
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 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に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。
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。全身のリラクゼーションにも最適です。

## EXERCISE

筋カトレ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側に関しては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。