

短縮営業

# ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨 2月1日(月)~2月7日(日) 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 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	選替わりレッスン					
11:30	11:30~12:30 1日・15日 カラダ美調整 YOGA	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	8日・22日 アームバランス YOGA MISUGI					
13:00	選替わりレッスン					
13:30	13:00~14:00 1日・15日 YOGA ダイエット	13:00~14:00 purumo YOGA リンパ 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
14:00	8日・22日 ボディシェイプ YOGA MISUGI					
15:00	15:00~16:00 purumo 下半身 スッキリ YOGA 笹川	14:30~15:30 purumo 美背中 YOGA TOMO	14:30~15:30 美彩心 ASUMI	14:30~15:30 purumo ストレッチ &エクササイズ 美馬	14:30~15:30 purumo YOGA ダイエット 岩川優希	15:00~16:00 purumo YOGA 美腸 MICHIKO
16:00		<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">【コロナウイルス感染予防対策】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffff00;">定員数10名⇒12名 間隔を空けて実施</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffff00;">レッスン中の マスク着用必須</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffff00;">レッスン中 15分毎に換気実施</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffff00;">チェックアウト レッスン終了後</div> </div> <div style="margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #ffff00; display: inline-block;">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</div> <div style="margin-left: 20px; font-size: small;">※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。</div> </div> </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
17:00						
18:00					17:30~18:30 purumo PILATES 美脚&美尻 美馬	
18:30	18:30~19:30 purumo YOGA リラックス 中村仁美	18:30~19:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ RISA	18:30~19:30 purumo 初めての パワー YOGA 岩川優希	18:30~19:30 美彩心 ASUMI		
19:00						
20:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">【1月12日(火)~2月7日(日)短縮営業のお知らせ】</p> <p>緊急事態宣言発令に伴い、当店舗におきましては、下記の通り短縮営業を実施させていただきます。 急な決定に際し、お客様には大変ご不便をおかけいたしますが、事業をお察しの上、ご理解・ご協力の程 宜しくお願ひ申し上げます。なお、今後の政府の要請や社会情勢により、変更を余儀なくされることも十分 考えられます。その際は改めて、ホームページ等でご案内させていただきます。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>短縮営業期間/2021年1月12日(火)~2021年2月7日(日)</li> <li>短縮営業時間/平日・土日祝日：9:30-21:00 ※2月8日(月)より通常営業予定でございます。</li> </ol> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: x-small;">おうちで、きがるに、 LIVEでレッスン。</p> <p style="font-weight: bold; font-size: large;">NAS LIVE</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>詳しくはWEBへ</p> <p>NAS LIVE 検索</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div> </div>				♥ 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。	
21:00					♥ 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。	
22:00	♥ <span style="border: 1px solid red; display: inline-block; width: 10px; height: 10px; vertical-align: middle;"></span> 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。					
23:00	♥ <span style="background-color: red; width: 10px; height: 10px; vertical-align: middle;"></span> こちらのマークがついたクラスは 選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。					

ホットコラーゲンスタジオ  
**PURUMO**

プルモ 蕨 検索

## 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
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 アーユルヴェエダYOGA	★	アーユル(生命)ヴェエダ(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 カラダ美調整YOGA	★★	ヨガのポーズと溶岩の温かさを楽しみながら、その日のテーマに合わせて、寒い冬で凝り固まった関節や、身体全体を細かい動きで伸ばし、美しく調整していきます。
purumo アームバランスYOGA	★★	気になるこの腕のフルフルにフォーカスし、バランスポーズでしなやかな筋肉をつけ、ほっそりしたこの腕を目指します。
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リンパ	★	ヨガのポーズと溶岩の温かさを楽しみながら、リンパの流れを良くするアーサナ（ポーズ）や動きを行うことで、身体をスッキリさせます。
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 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。血流を良くし、むくみや足先の冷え解消はもちろん、代謝を上げ下半身の筋力アップに繋がります。
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だすにはおすすめです。
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 初めてのパワーYOGA	★★	気持ちよく汗をかいて爽やかに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。
purumo ボディシェイプYOGA	★★★	年末年始に甘やかした身体を、ダイナミックに動かしながら筋力アップし、しなやかに引き締まった身体づくりを目指します。

## 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
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 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。
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。

## 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。