

短縮営業

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

3月1日(月)~3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。 **3/8(月)以降の予約受付は3/5(金)より開始いたします。**

予約サイトQRコード



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	選替わりレッスン				
10:00~11:00 purumo アーユルヴェーダ YOGA YUUKI	10:00~11:00 2日・16日・30日 YOGA&リセット 9日・23日 aroma 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
選替わりレッスン					
11:30~12:30 1日・15日・29日 カラダ美調整 YOGA 8日・22日 アームバランス 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
選替わりレッスン	選替わりレッスン				
13:00~14:00 1日・15日・29日 YOGA ダイエット 8日・22日 ボディシェイプ YOGA MISUGI	13:00~14:00 2日・16日・30日 美背中 YOGA 9日・23日 YOGA ベーシック 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
14:30~15:30 purumo 下半身 スッキリ YOGA 笹川	NEW! 14:30~15:30 purumo お腹痩せ 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 YUUKI	15:00~16:00 purumo YOGA 美腸 MICHIKO
<p>※スタジオ入場に関するご案内※</p> <p>クラブ側扉（1階エレベーター横）よりスタジオへ入場が可能となりました。その為、クラブフロントよりチェックイン、直接クラブロッカーをご利用頂けます。レッスン開始5分前より開錠いたしますので扉の前でお待ちください。※3月より実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆月4会員の方はチェックイン時に、フロントスタッフへ月4カードをご提示ください。 ◆タオルはフロント横のレンタル棚よりお取りください。 ◆従来通り、PURUMO専用ロッカーもご利用頂けます。 					
				16:00~17:00 purumo バレエ YOGA YUUKI	16:30~17:30 purumo YOGA リラックス MICHIKO
				17:30~18:30 purumo PILATES 美脚&美尻 美馬	
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 YUUKI	18:30~19:30 美彩心 ASUMI		
<p>【緊急事態宣言延長に伴うPURUMO蕨の営業について】</p> <p>緊急事態宣言延長に伴い、当店舗におきましては短縮営業を継続させていただきます。</p> <p>※20時以降のレッスンについては、緊急事態宣言延長期間中は実施いたしません。 ※「スポーツ（運動）施設への営業時間短縮の働きかけが解除」もしくは、「緊急事態宣言が解除」されましたら、20時以降のレッスンも順次再開させていただきますので。</p> <p>※ 3月8日（月）以降のご予約につきましては、3月5日（金）よりお取りいただけます。</p>					
<p>おうちで、きがるに。 LIVEでレッスン。 NAS LIVE</p>			<p>詳しくはWEBへ NAS LIVE 検索</p>		
<p>♥ 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。</p> <p>♥ 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。</p> <p>♥ □ 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。</p> <p>♥ ▶ 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。</p>					
<p>ホットコラーゲンスタジオ PURUMO</p> <p>プルモ 蕨 検索</p>					

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てながら、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	★★	気になる二の腕のプルプルにフォーカスし、バランスポーズでしなやかな筋肉をつけ、ほっそりした二の腕を目指します。
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、スっきり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ススメです。
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。
NEW! purumo お腹痩せYOGA	★~★★	お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで腹部の筋肉を自覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼！『平らなお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます。
purumo 初めてのパワー-YOGA	★★	気持ちよく汗をかい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。
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

身体のある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、身体の内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。