

お陰様で2周年を
迎えました！

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蔵

7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。 ・祝日レッスンは別紙をご覧ください。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						
10:00		週替わりレッスン				
10:00~11:00	purumo 小顔フェイシャル YOGA YUUKI	10:00~11:00 6日・20日 YOGA&リセット 13日・27日 aroma YOGA MAI	10:00~11:00 purumo 美コア PILATES YURIKO	10:00~11:00 purumo ストレッチ& ビューティー MICHIKO	10:00~11:00 purumo ストレッチYOGA shizuho	10:30~11:30 美彩心 ASUMI
11:00						
11:30~12:30	purumo ウエストシェイプ YOGA MISUGI	11:30~12:30 美彩心 MARIE	11:30~12:30 purumo ストレッチ &エクササイズ YURIKO	11:30~12:30 purumo ストレッチ&骨盤 MICHIKO	11:30~12:30 purumo 女性の為の 体幹トレーニング shizuho	12:00~13:00 purumo ストレッチ &エクササイズ ASUMI
12:00						
13:00	13:00~14:00 purumo むくみ改善美脚 YOGA MISUGI	13:00~14:00 purumo ボールdeエクササイズ TOMO	13:00~14:00 purumo ナニアロハ ERI	13:00~14:00 purumo 美姿勢 YOGA MIHARU	13:00~14:00 purumo 初めての パワーYOGA 近藤容子	13:30~14:30 purumo 美姿勢 PILATES REIKO
14:00			週替わりレッスン			
14:30~15:30	purumo 美姿勢 YOGA 笹川	14:30~15:30 purumo ストレッチYOGA TOMO	14:30~15:30 7日・21日 美彩心 14日・28日 ストレッチPILATES ASUMI	14:30~15:30 purumo 美尻 PILATES 美馬	14:30~15:30 purumo 月礼拝 YUUKI	15:00~16:00 purumo ボディ メイキング MICHIKO
15:00						
16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>二周年のご挨拶</p> <p>謹啓 時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。 平素は格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。 この度PURUMO蔵店は、お陰様で開店二周年を迎えることになりました。 これもひとえに皆様のご支援、ご愛顧の賜物とスタッフ一同心から感謝 いたしております。 これを機にスタッフ一同、一層の努力を行い皆様のご愛顧にお応えし ていく所存でございます。 今後とも何卒ご支援ご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。</p> <p>敬具</p> </div>				16:00~17:00 purumo ストレッチ& リセット YUUKI	16:30~17:30 purumo フロー YOGA MICHIKO
17:00					17:30~18:30 purumo YOGA 美脚美尻 RIO	
18:00						
19:00	19:00~20:00 purumo 整☆体☆心 HONDA	19:00~20:00 purumo ダンスエクササイズ RISA	19:00~20:00 purumo アーユルヴェーダ YOGA YUUKI	19:00~20:00 美彩心 ASUMI		
20:00						
20:30~21:30	purumo カラダ スッキリヨガ 中村仁美	20:30~21:30 purumo ぐっすり アロマYOGA RISA	20:30~21:30 purumo DEEP WORK YUUKI	20:30~21:30 purumo ムーン サイクルYOGA RISA		
21:00						
22:00	【コロナウイルス感染予防対策】					
22:30	定員数12名 間隔を空けて実施	レッスン中 15分おきの換気	レッスン中の マスク着用必須	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		
23:00	チェックアウト レッスン終了後30分以内※ ※クラブロッカーのご利用は従来通り60分以内となります。					

♥ 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。

♥ 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。

♥ こちらのマークがついたクラスは
週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 蔵

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 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、肌のトーンが上がり、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 アーユルヴェータ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 ムーンサイクルYOGA	★	女性の体は特に月の満ち欠けに影響されると言われています。その日の月の満ち欠けに合わせたヨガのポーズで普段より深く心と体を見つめていきましょう。
purumo カラダスッキリYOGA	★	終了後はカラダだけでなくココロもすっきりするようなYOGAです。爽快感を味わいながら流れるように動きましょう。
purumo ストレッチYOGA	★	運動とリラクスを両方やりたい！という方におススメのクラスです。ヨガの中でもストレッチ要素が多いものを多く組み込みます。
purumo くっすりアロマYOGA	★	最後のレッスンで日々の疲れを癒しませんか？家に帰りくっすり眠れるように、リラクゼーション効果の高いアロマを焚いた中でヨガを行います。
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 ウエストシェイプYOGA	★★	たくさん汗をかきながらウエスト周りを引き締め、くびれ作りやほっそりとしたお腹を目指します。
purumo 美姿勢YOGA	★★	肩甲骨周りをほぐすポーズをメイン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 月礼拝	★★	骨盤の方向を縦や横に変えながら股関節をしっかりと開いて、立位のポーズを行います。太陽礼拝に比べて、横に開く動きが多く女性的エネルギーを高めていきます。
purumo 美脚美尻YOGA	★★	お尻がたれてきた！？下半身がなかなか痩せづらい…。などそんなお悩みを持つ方におススメの脚やお尻にフォーカスをあてたレッスンです。
purumo フローYOGA	★★	流れるような動きでたくさん汗をかきましょう。全身のシェイプアップに効果的です。
purumo 初めてのパワーYOGA	★★	気持ちよく汗をかいて疲く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に向けてとなっておりますのでお気軽にご参加ください。
purumo むくみ改善美脚YOGA	★★★	むくみや冷えの原因、血行不良を改善し、ヨガのポーズで締くしなやかな筋肉をつけ、美脚を目指します。

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 ストレッチPILATES	★	ピラティスが初めての方、運動に慣れていない方におススメのクラスです。ストレッチ、体のほぐしを取り入れ、少しずつ体幹を意識を向けていきます。
purumo 美姿勢PILATES	★	ボールを使いながら肩甲骨周りをほぐします。背骨を整え、美しい姿勢、背中を目指します。
purumo 美コアPILATES	★★	体幹、お腹に意識を向けてエクササイズを行い、くびれ作りやほっそりとしたお腹を目指すクラスです。
purumo 美尻 PILATES	★★	お尻や足の裏に意識を向けてエクササイズを行います。下半身を鍛えることにより、脂肪燃焼がアップします。

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。
purumo ストレッチ&ビューティー	★	ブロックを使いながらカラダをほぐし歪みをとりながらストレッチと筋トレで美姿勢に導いていきます。
purumo ストレッチ&骨盤	★	背骨の土台となる骨盤にフォーカスを向けながらカラダ全体のバランスを整えていきます。
purumo 整☆体☆心	★j	ストレッチとトレーニングを組み合わせ、最後は瞑想で自律神経と心の安定を保ちます。

EXERCISE&DANCE

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 女性の為の体幹トレーニング	★★	美しい姿勢…伸びた背筋や美しい身のこなしは女性の憧れ。そんなしなやかに安定感のある身体づくりに欠かせないのが体幹トレーニングです。運動が苦手な方でも行うことができる基本の体幹トレーニングを行います。
purumo DEEP WORK	★★	ヨガ&ピラティス&太極拳を組み合わせた新感覚のエクササイズです！
purumo ナニアロハ	★★	フラダンスとフィットネスを融合させたプログラム。1レッスンで1曲完成なので、初めての方もおすすめです★
purumo ダンスエクササイズ	★★	汗をかける空間の中で、リズムに合わせて動いてみませんか？エアロビクスのような簡単なダンスで有酸素運動！夏に体を引き締めましょう！
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、女性の気になる箇所をしっかりと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ません。
- ◆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動きやすいウェア上下（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枚付きます。
※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。