

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 藤

9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				
10:30	10:00~11:00 purumo アーユルヴェーダ YOGA YUUKI	10:00~11:00 7日・21日 YOGA&リセット 14日・28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 ストレッチYOGA shizuho	10:30~11:30 美彩心 ASUMI
11:00						
11:30	11:30~12:30 purumo コアバランス 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 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			週替わりレッスン			
12:30			13:00~14:00 1日・15日・29日 purumo POPPILATES 8日・22日 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
13:00	13:00~14:00 purumo パワーYOGA ダイエット MISUGI	13:00~14:00 purumo 美姿勢 YOGA TOMO	週替わりレッスン		週替わりレッスン	
13:30			14:30~15:30 1日・15日・29日 美彩心 8日・22日 ストレッチPILATES ASUMI	14:30~15:30 purumo 美尻 PILATES 美馬	14:30~15:30 4日・18日 月礼拝 11日・25日 YOGAダイエット YUUKI	15:00~16:00 purumo ボディ メイキング MICHIKO
14:00						
14:30	14:30~15:30 purumo 美姿勢 YOGA 笹川	14:30~15:30 purumo お腹痩せ YOGA TOMO				
15:00						
15:30						
16:00					16:00~17:00 purumo バレエ YOGA YUUKI	週替わりレッスン
16:30						16:30~17:30 5日・19日 YOGAリラックス
17:00						17:30~18:30 purumo YOGA リラックス RIO
17:30						
18:00						
18:30						
18:45	18:45~19:45 purumo 整☆体☆心 HONDA	週替わりレッスン	週替わりレッスン	週替わりレッスン		
19:00		20:30~21:30 7日・21日 ポールdeエクササイズ 14日・28日 ダンスエクササイズ RISA	19:00~20:00 1日・15日・29日 YOGAリラックス 8日・22日 小顔フェイシャルYOGA YUUKI	18:45~19:45 3日・17日 ストレッチPILATES 10日・24日 美彩心 ASUMI		
19:30						
20:00						
20:15	20:15~21:15 purumo カラダ スッキリヨガ 中村仁美	週替わりレッスン	週替わりレッスン	週替わりレッスン		
20:30		20:30~21:30 7日・21日 ぐっすりアロマYOGA 14日・28日 骨盤ビューティー RISA	20:30~21:30 1日・15日・29日 ボディメイキング 8日・22日 初めてのパワーYOGA YUUKI	20:15~21:15 purumo ムーン サイクルYOGA RISA		
21:00						
21:30						
21:45	21:45~22:15 ストレッチ&リセット KAHO					
22:00						
22:30						
23:00						

【コロナウイルス感染予防対策】

- 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
※マスクを外して行っている場合
インストラクターよりお声がけ
させて頂く場合がございます。
(水分補給時は除きます。)
- 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
- スタジオへの入室
レッスン開始10分前~レッスン終了まで
※ロッカーの密を回避する為、9月より
5分⇒10分に変更いたします。

♥ 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 藤 検索

Lesson Information

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	1	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 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 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	★	運動とリラッ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 ぐっすりアロマYOGA	★	最後のレッスンで日々の疲れを癒しませんか？家に帰りぐっすり眠れるように、リラックス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、ストレッチポ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 骨盤ビューティー	★	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 パレエYOGA	★	パ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パレエの要素を取り入れ、ストレッチ&エクササイズを行います。初心者の方、パレエ未経験の方でも安心してご参加いただけます。
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て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 お腹痩せYOGA	★~★★	お腹を引き締めたり、内臓の動きを活かすアーサナで腸の筋肉を目覚めさせ、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 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 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開いて、立位のポーズを行います。太陽礼拝に比べて、横に動く動きが多く女性的エネルギーを高めていきます。
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 パワーYOGAダイエット	★★	太陽礼拝を基本に、さまざまなポーズでお肉の付きやすい部位にアプローチをかけ、ダイエットを目指します。
purumo コアバランス	★★★	いろいろなバランスのポーズをとりながらインナーマッスルと呼ばれる深層筋に刺激をあて、基礎代謝をアップさせるレッスンです。

PILATES

身体を中心に筋肉を使い、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、体のほくしを取り入れ、少しずつ体幹に意識を向けしていきます。
purumo 美姿勢PILATES	★	ポ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 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 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 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、ストレッチポ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 整☆体☆心	★	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。後半はストレッチポールを使用し、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内は女性の憧れ。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 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！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・腕・脚など、女性の気になる箇所を刺激して理想の身体を目指します。
purumo 汗かき！有酸素エクササイズ	★★	音楽に合わせて簡単なステップを組み合わせながら動いていきます。たくさん汗をかきたい方におすすめです！
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 ボディメイキング	★★	ストレッチ 筋トレ 優しい有酸素運動でトータルボディメイキングをしています。

- ◆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。
- ◆スタジオへの入室はレッスン開始10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(有料レンタルもご用意) ②替えの下着 ③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きます。
- ◆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。
※ロッカー利用側に関しては60分以内にお願いたします。
- ※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。まよ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。