

# ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

## 10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。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						
10:00		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 5日・19日 YOGA&リセット 12日・26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 shizuhō	10:30~11:30 美彩心 ASUMI
11:00						
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 初めての太陽礼拝 MICHIKO	11:30~12:30 purumo 女性の為の体幹トレーニング shizuhō	12:00~13:00 purumo ストレッチ & エクササイズ ASUMI
12:00						
13:00				選替わりレッスン		
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	13:00~14:00 purumo ナニアロハ ERI	13:00~14:00 1日・15日・29日 YOGAベーシック 8日・22日 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						
14:30~15:30	purumo 美姿勢 YOGA 笹川	14:30~15:30 purumo お腹痩せ YOGA TOMO	14:30~15:30 6日・20日 美彩心 13日・27日 ストレッチPILATES ASUMI	14:30~15:30 1日・15日・29日 ストレッチ&エクササイズ 8日・22日 美尻PILATES 美馬	14:30~15:30 2日・16日・30日 月礼拝 9日・23日 YOGAダイエット YUUKI	15:00~16:00 purumo ボディメイキング MICHIKO
15:00						
16:00	【コロナウイルス感染予防対策】				選替わりレッスン	選替わりレッスン
16:00~17:00	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 ※マスクを外している場合 インストラクターよりお声がけ させていただきます。 (水分補給時は除きます。)	16:00~17:00 2日・16日・30日 バレエヨガ	16:30~17:30 3日・17日・31日 YOGAリラックス
17:00	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。		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		9日・23日 ストレッチ&リセット YUUKI	10日・24日 フローYOGA MICHIKO
18:00					17:30~18:30 purumo YOGA リラックス RIO	
19:00	18:45~19:45 purumo 整☆体☆心 HONDA	19:00~20:00 5日・19日 ポールdeエクササイズ 12日・26日 ダンスエクササイズ RISA	19:00~20:00 6日・20日 YOGAリラックス 13日・27日 小顔フェイシャルYOGA YUUKI	18:45~19:45 1日・15日・29日 ストレッチPILATES 8日・22日 美彩心 ASUMI		
20:00						
20:15~21:15	purumo カラダ スッキリヨガ 中村仁美	20:30~21:30 5日・19日 ぐっすりアロマYOGA 12日・26日 骨盤ビューティー RISA	20:30~21:30 6日・20日 ボディメイキング 13日・27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						
21:45~22:15	ストレッチ&リセット KAHO	★お友達・ご家族みんなでキレイに★ 毎月お得な紹介プランを実施中♡ 詳しくは館内掲示、スタッフまで お問合せ下さい。		21:45~22:15 汗かき！有酸素エクササイズ ASUMI		
22:00						
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。

♥   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

# Lesson Information

## 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、たっぷりの汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
美彩心	★	顔・お顔・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、たっぷりの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滑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	★	基本のアーサナ（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オススメのクラスです。
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 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 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？家に帰って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。初めての方にオススメのクラスです。
purumo 骨盤ビューティー	★	ヨガのポーズと滑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た、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 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 カラダスッキリYOGA	★★	終了後はカラダだけでなくココロもスッキリするようなYOGAです。爽快感を味わいながら流れるように動きます。
purumo 初めての太陽礼拝	★★	太陽礼拝を行いながらカラダを整えます。たくさん汗をかくことでストレス発散はもちろんレッスン終了後はスッキリとした気分が味わえます。
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たい方にはおススメです。
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。
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、たっぷりの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、少しずつ体幹に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 PILATESベーシック	★	滑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 美尻PILATES	★★	お尻や足の裏に意識を向け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、たっぷりの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。全身のリラックスにも最適です。
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 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・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的な身体を目指します。
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てながら動いていきます。たくさん汗をかきたい方におススメです！
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、初めての方もおススメです★
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きます。

- ◆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（有料レンタルもございます） ②替えの下着 ③替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、PURUMOROCKER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分以内にお願いします。
- ◆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 ※お化粧も落としてからのご利用をおすすめします。