

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

11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。 **・祝日レッスンは別紙をご覧ください。**
- ・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 | | | | | | 9:00~10:00 purumo モーニングYOGA TAMAMI |
| 10:00 | | 週替わりレッスン | | | | 朝レッスン初導入が 11/7・21のみ実施。 水素水のご利用は 9:30~となります。 |
| 10:30 | 10:00~11:00 purumo アーユルウェーダ YOGA YUUKI | 10:00~11:00 2日・16日 YOGA&リセット 9日・30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 shizuhu | |
| 11:00 | | | | | | |
| 11:30 | 11:30~12:30 purumo 女性ホルモン活性化 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 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 shizuhu | 12:00~13:00 purumo ストレッチ &エクササイズ ASUMI |
| 12:00 | | | | | | |
| 12:30 | | | | 週替わりレッスン | | |
| 13:00 | 13:00~14:00 purumo コアバランス 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 5日・19日 YOGAベーシック 12日・26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 |
| 13:30 | | | | | | |
| 14:00 | | | 週替わりレッスン | 週替わりレッスン | 週替わりレッスン | |
| 14:30 | 14:30~15:30 purumo 美姿勢 YOGA 笹川 | 14:30~15:30 purumo 美脚美尻 YOGA TOMO | 14:30~15:30 10日・24日 美彩心 17日 ストレッチPILATES ASUMI | 14:30~15:30 5日・19日 ストレッチ&エクササイズ 12日・26日 美尻PILATES 美鳥 | 14:30~15:30 6日・20日 月礼拝 | 15:00~16:00 purumo 女性ホルモン活性化 YOGA MICHIKO |
| 15:00 | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | 【コロナウイルス感染予防対策】 | | | | 16:00~17:00 purumo ストレッチ&リセット YUUKI | 週替わりレッスン |
| 16:30 | 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 ※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 させていただきます。 (水分補給時は除きます。) | | | 16:30~17:30 7日・21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 | | | | 14日・28日 フローYOGA MICHIKO |
| 17:30 | | | | | 17:30~18:30 purumo YOGA リラックス RIO | |
| 18:00 | | | | | | |
| 18:30 | 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 | 18:45~19:45 5日・19日 ストレッチPILATES 12日・26日 美彩心 ASUMI | ♥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。 |
| 19:00 | | 19:00~20:00 2日・16日 ポールdeエクササイズ 9日・30日 ダンスエクササイズ RISA | 19:00~20:00 10日・24日 YOGAリラックス 17日 小顔フェイシャルYOGA YUUKI | | | ♥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。 |
| 19:30 | | | | | | ♥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。 |
| 20:00 | 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 | | 20:15~21:15 purumo ムーン サイクルYOGA RISA | ♥ 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。 |
| 20:30 | | 20:30~21:30 2日・16日 ぐっすりアロマYOGA 9日・30日 骨盤ビューティー RISA | 20:30~21:30 10日・24日 ボディメイキング 17日 初めてのパワーYOGA YUUKI | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 21:30 | 週替わりレッスン | NEW LESSON INFORMATION ☆女性ホルモン活性化YOGA ☆モーニングYOGA 皆様のご参加をお待ちしております！ | | | 21:45~22:15 汗かき！有酸素エクササイズ ASUMI | |
| 22:00 | 21:45~22:15 ストレッチ&リセット ストレッチ&エクササイズ KAHO 1日・15日・29日 ストレッチ&リセット 8日・22日 ストレッチ&エクササイズ | | | | | |
| 22:30 | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | |

ホットコラーゲンスタジオ
PURUMO

プルモ 蕨 検索

Lesson Information

コラーゲンBeautyプログラム

シンプルなきで全身を伸ばし、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 | ♪ | 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 YOGA骨盤ビューティー | ★ | ヨガのポーズと浴槽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 モーニングYOGA | ★ | 朝活しませんか？朝からヨガを行うことで一日を気持ちよくスタートすることが出来ます。全身をゆっくり動かし、しっかり汗をかいていきましょう。 |
| purumo 女性ホルモン活性化YOGA | ★ | 乱れやすいホルモンバランスや自律神経を整えることにより、体の内側から美ボディを目指します。股関節周りをほぐし、身体の巡りを良くするポーズを中心に動いていきます。 |
| purumo 美脚美尻YOGA | ★★ | お尻がだれてきた！？下半身がなかなか痩せづらい…。などそんな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 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 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やすい方にはおすすめです。 |
| 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 | ★★ | 気持ちよく汗をかくて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、しなやかで引き締まった、身体づくりを目指します。パワーヨガ初心者の方へ向けておりますのでお気軽にご参加ください。 |
| 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たえ、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 | ★ | 浴槽のパワーを感じながら、ピラティスの基本的な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促します。 |

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。そんなしなやかで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、女性の気になる箇所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側に関しては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。ご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。