

今年1年、大変お世話になりました！
来年のご利用も心よりお待ちしております。

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蔵

12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
9:00						9:00~10:00 purumo モーニングYOGA CHIKAKO
9:30						
10:00		選替わりレッスン		選替わりレッスン		12/12・19・26 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 3日・17日 女性ホルモン活性化YOGA 10日・24日 YOGAリラックス MICHIKO	10:00~11:00 purumo 冬YOGA shizuhu	10:30~11:30 美彩心 ASUMI
11:00				選替わりレッスン		
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 3日・17日 初めての太陽礼拝 10日・24日 お腹痩せYOGA 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				選替わりレッスン	🎁12月限定レッスン🎁	
12:30					13:00~14:00 purumo アロマと チャクラ 近藤容子	13:30~14:30 purumo 美姿勢 PILATES REIKO
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 3日・17日 YOGAベーシック 10日・24日 美姿勢YOGA MIHARU		
13:30			選替わりレッスン	選替わりレッスン	選替わりレッスン	
14:00						
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 1日・15日・29日 美彩心 8日・22日 ストレッチPILATES ASUMI	14:30~15:30 3日・17日 ストレッチ&エクササイズ	14:30~15:30 4日・18日 月礼拝	15:00~16:00 purumo 女性ホルモン活性化 YOGA MICHIKO
14:30						
15:00						
15:30						
16:00	年末年始休暇のご連絡 12月29日(水) 17時以降のレッスンはございません。 12月30日(木)~1月3日(月) 定休日・年末年始休暇		クリスマスのご連絡 12月24日・25日のレッスンに ご参加頂いた方へクリスマス プレゼントをご用意しています🎁 皆様のご参加をお待ちしております。 ※お一人様お一つ限り			
16:30					16:00~17:00 purumo ストレッチ&リセット YUUKI	選替わりレッスン
17:00						16:30~17:30 5日・19日 YOGAリラックス
17:30						12日・26日 フローYOGA MICHIKO
18:00					17:30~18:30 purumo YOGA リラックス RIO	
18:30				選替わりレッスン		
19:00	18:45~19:45 purumo 整☆体☆心 HONDA	19:00~20:00 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 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		♥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。
19:30						♥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。
20:00						♥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。
20:30	20:15~21:15 purumo カラダ スッキリヨガ 中村仁美	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 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		♥🔴 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。
21:00						
21:30						
22:00				21:45~22:15 汗かき！有酸素エクササイズ ASUMI		
22:30						
23:00						

ホットコラーゲンスタジオ
PURUMO

プルモ 蔵 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・お股・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、身体を緩めていきます。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	★	表情筋を緩め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、表情豊かなる効果があります。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 冬YOGA	★	日中の疲れをリセットし、冬に乱れる体や心の調子を整えます。
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。初めての方にオススメのクラスです。
purumo YOGA骨盤ビューティ	★	ヨガのポーズと溶岩の温かさをしみながら、骨盤回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。股関節回りをほぐし、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 アロマとチャクラ	★	エッセンシャルオイルの香りを鑑み、チャクラを開いていきます。ポーズを取りながら心と体が繋がっていき心地よさを感じてください。
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・腸腰・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 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... などそんな悩みを持つ方にオ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だすにはおすすめです。
purumo 美姿勢YOGA	★★	肩甲骨回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爽やかに帰りたい方にオススメです。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へ向けとなっ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すすめのクラスです。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ていきます。
purumo 美姿勢PILATES	★	ポールを使いながら肩甲骨回りをほぐします。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。そんなしなやかな安定感のある身体づくりには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。お股・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。
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 楽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（500ml以上のお水（販売もしております） ④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枚持参ください。
- ※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分以内にお願います。
- ◆最終レッスンは、レッスン終了後、開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。