

# ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蔵

## 1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						9:00~10:00 purumo モーニングYOGA CHIKAKO
10:00		<b>選替わりレッスン</b>		<b>選替わりレッスン</b>		
10:30	10:00~11:00 purumo アーユルヴェーダ YOGA YUUKI	10:00~11:00 4日・18日 YOGA&リセット  11日・25日 aroma YOGA&リセット MAI	10:00~11:00 purumo PILATES ベーシック YURIKO	10:00~11:00 7日・21日 女性ホルモン活性化YOGA  14日・28日 YOGAリラックス MITSU	10:00~11:00 purumo 冬YOGA shizuhu	10:30~11:30 purumo ストレッチ&リセット MITSU
11:00				<b>選替わりレッスン</b>		
11:30	11:30~12:30 purumo ツイストシェイプ MISUGI	11:30~12:30 美彩心 MARIE	11:30~12:30 purumo ペタ腹・プリ尻 YOGA&PILATES YURIKO	11:30~12:30 7日・21日 初めての太陽礼拝  14日・28日 お腹痩せYOGA MITSU	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 MITSU
12:00				<b>選替わりレッスン</b>		
12:30				13:00~14:00 7日・21日 YOGAベーシック  14日・28日 美姿勢YOGA MIHARU	13:00~14:00 purumo チャクラYOGA 近藤容子	13:30~14:30 purumo 美姿勢 PILATES REIKO
13:00	13:00~14:00 purumo 代謝UPフロー YOGA MISUGI	13:00~14:00 purumo 美姿勢 YOGA TOMO	13:00~14:00 purumo ナニアロハ ERI			
13:30				<b>選替わりレッスン</b>	<b>選替わりレッスン</b>	
14:00				14:30~15:30 7日・21日 ストレッチ&エクササイズ  14日・28日 美尻PILATES 美馬	14:30~15:30 8日・22日 月礼拝	15:00~16:00 purumo 骨盤調整YOGA KAORI
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 purumo YOGA リラックス ひとみ			
15:00						
15:30						
16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>謹賀新年</h3> <p>旧年中はPURUMO蔵をご利用頂きまして誠にありがとうございました。本年も何卒宜しくお願い申し上げます。スタッフ一同皆様のご利用を心よりお待ちしております。</p> </div>				16:00~17:00 purumo ストレッチ&リセット YUUKI	<b>選替わりレッスン</b>
16:30						
17:00						16日・30日 フローYOGA KAORI
17:30					17:30~18:30 purumo YOGA リラックス RIO	
18:00						
18:30				<b>選替わりレッスン</b>		
18:45	18:45~19:45 purumo 整☆体☆心 HONDA	<b>選替わりレッスン</b>	<b>選替わりレッスン</b>	18:45~19:45 7日・21日 ぐっすりアロマYOGA  14日・28日 肩こり腰痛改善YOGA RISA		
19:00		19:00~20:00 4日・18日 ボールdeエクササイズ  11日・25日 ダンスエクササイズ RISA	19:00~20:00 5日・19日 YOGAリラックス  12日・26日 小顔フェイシャルYOGA YUUKI			
19:30				<b>選替わりレッスン</b>		
20:00				20:15~21:15 7日・21日 ボールdeエクササイズ  14日・28日 ダンスエクササイズ RISA		
20:15	20:15~21:15 purumo カラダ スキリヨガ 中村仁美	20:30~21:30 purumo ムーン サイクルYOGA RISA	20:30~21:30 5日・19日 ボディメイキング  12日・26日 初めてのパワーYOGA YUUKI			
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
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。

## コラーゲンBeautyプログラム

シンプルなお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
<b>美彩心</b>	★	脚・お尻・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、表情豊かな効果があります。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 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。初めての方にオススメのクラスです。
purumo 肩こり腰痛改善YOGA	★	湿かい環境の中で肩や腰をほぐしたり肩甲骨や背骨をしっかりと動かすポーズで肩こりや腰痛を改善していくクラスです。また姿勢を意識し肩こりや腰痛を防ぐ座り方や立ち方を意識しながらポーズをとっていきましょう。
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、しっかりと汗をかくていきましょう。
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 チャクラYOGA	★	ホットな環境の中で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く楽しさを感じてください。
purumo 骨盤調整YOGA	★	骨盤の歪みやずれを改善し、体のバランスを整えます。
purumo ベタ腹・プリ尻YOGA&PILATES	★	ヨガとピラティスの要素をどちらも組み込んだ特別レッスンです。引き締まったお腹、ヒップアップを目指します。
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細部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 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ーラインを作りだすにはおすすです。
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、横に開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 代謝UPフローYOGA	★★★	インナーマッスルを中心に、全身をアクティブに動かしながら、ヨガポーズの流れを楽しむレッスンです。

## 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。ボディー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 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。ボディー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	★★	お尻や足の裏を意識に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

シンプルなお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。お尻・腕・お尻・脚など、女性の気になるところをしっかりと鍛えて理想の身体を目指します。
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 美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。
purumo ツイストシェイプ	★★★	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！

- ◆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（有料レンタルもございます） 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、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、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。