

# ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 藤

## 6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		選替わりレッスン		選替わりレッスン		
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 aroma YOGA&リセット 14日・28日 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 リラックスフローYOGA 10日・24日 YOGAリラックス MITSU	10:00~11:00 purumo デトックス YOGA SHIZUHO	10:30~11:30 purumo ストレッチ &エクササイズ MITSU
11:00				選替わりレッスン		
11:30	11:30~12:30 purumo 下半身シェイプ YOGA MISUGI	11:30~12:30 美彩心 MARIE	11:30~12:30 purumo ストレッチ& コンディショニング 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 MITSU	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 &リセット MITSU
12:00			選替わりレッスン	選替わりレッスン		
12:30	13:00~14:00 purumo 代謝UPフロー YOGA MISUGI	13:00~14:00 purumo YOGAベーシック TOMO	13:00~14:00 1日・15日・29日 YOGAベーシック 8日・22日 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	13:00~14:00 purumo チャクラYOGA 近藤容子	13:30~14:30 purumo ストレッチ &PILATES REIKO
13:00				選替わりレッスン	選替わりレッスン	
13:30	14:30~15:30 purumo 美姿勢 YOGA 笹川	14:30~15:30 purumo 美背中YOGA TOMO	14:30~15:30 purumo YOGA リラックス ひとみ	14:30~15:30 3日・17日 ストレッチ&エクササイズ 10日・24日 美尻PILATIS 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 溶岩フリー
14:00				選替わりレッスン	選替わりレッスン	
14:30						15:00~16:00 溶岩フリー レッスンではありません。 ご予約が必要となります。 ※途中退出可
15:00						
15:30						
16:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center; color: red;">【コロナウイルス感染予防対策】</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffff00;">定員数14名 間隔を空けて実施</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffff00;">レッスン中 15分おきの換気</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffff00;">レッスン中の マスク着用必須</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffff00;">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</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffff00;">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。</div> </div> </div>					16:00~17:00 purumo ストレッチ& リセット YUUKI
16:30						16:30~17:30 purumo 骨盤ストレッチ HONDA
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
18:45	18:45~19:45 purumo 美ボディ エクササイズ HONDA	選替わりレッスン 19:00~20:00 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	選替わりレッスン 19:00~20:00 1日・15日・29日 小顔フェイシャルYOGA 8日・22日 YOGAリラックス YUUKI	18:45~19:45 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ RISA		
19:00				選替わりレッスン		
19:30						
20:00						
20:15	20:15~21:15 purumo カラダ スッキリヨガ 中村仁美	20:30~21:30 purumo ムーン サイクルYOGA RISA	選替わりレッスン 20:30~21:30 1日・15日・29日 初めてのパワーYOGA 8日・22日 ボディメイキング YUUKI	20:15~21:15 3日・17日 ぐっすりアロマYOGA 10日・24日 肩こり腰痛改善YOGA RISA		
20:30						
21:00						
21:30						
22:00	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center; color: red;">6月からレッスン受講人数を変更いたします。</h3> <p style="text-align: center; color: red;">変更前12名 ⇒ 変更後14名</p> <p>引き続き、感染対策を行って参りますので、ご理解・ご協力お願いいたします。</p> </div>					
22:30						

- ♥ 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。



ホットコラーゲンスタジオ  
**PURUMO**

プルモ 藤 検索

## コラーゲンBeautyプログラム

シンプルなきざいで全身を伸ばし、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
<b>美彩心</b>	★	脚・お尻・腕・ドレ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	★	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 デトックスYOGA	★	春は『肝』の気がたかぶりやすい季節なので、『肝』の気は上昇する性質をもっていますが、春の満気に刺激されて肝気が過剰過ぎ、目の充血や頭痛、イライラ、不眠症、情緒不安定、血圧が上がるなどの症状になるのです。春を快適に過ごすためにデトックスヨガで心身をスッキリしましょう。
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です。
purumo 肩こり腰痛改善YOGA	★	温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 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 リラックスフローYOGA	★	溶岩石に近いところで体の深部を温め、呼吸と体の動きを連動させながら背骨をしなやかに動かしながら流れるようにポーズをとっていきます。
purumo 美背中YOGA	★★	肩甲骨周りをほぐすとともに、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 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腸の筋肉を自覚させ、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タリラインを作りだす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のエネルギーを高めています。
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向けとなっておりますのでお気軽にご参加ください。
purumo 下半身シェイプYOGA	★★★	下半身に意識を向け、骨盤周りや、脚をほぐして、太ももやお尻の筋肉に刺激を与えて、下半身全体をシェイプするレッスンです。
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 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 ストレッチ&ピラティス	★	呼吸を大切にしながら身体の隅々までしっかりとほぐしていきます。そしてインナーマッスルを感じ、しなやかに強い身体作りを目指すクラスです。初めての方もお待ちしております。
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

シンプルなきざいで全身を伸ばし、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。全身のリラクゼーションにも最適です。
purumo 骨盤ストレッチ	★	ストレッチボールを使用します。筋肉の緊張を取り除きを楽にしていきます。
purumo ストレッチ&コンディショニング	★	前半は自分で動いて調整、中盤にシェイプアップの動きを行い、後半はストレッチボールに乗ってリラックスしていきます。
purumo アロマリラックス	★	心地よい香りの中で、ゆったりとストレッチをしながら心と体を癒します。（メディカルアロマ使用）

## 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高さは女性の憧れ。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引き締め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 キック&パンチde滝汗シェイプアップ	★★	キックとパンチの動きを取り入れたエクササイズレッスン。腕の腕やウエストを集中的にシェイプアップ。下半身を安定させますので太ももの引き締めやむくみも撃退！
purumo 美ボディエクササイズ	★★★	骨盤を軸にしたストレッチを行い可動域を広げた後筋力UPトレーニングを行います。汗をたくさんかきたいかた体力に自信のある方にオススメです。