

# ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 藤

## 8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 2日・16日・30日 YOGA&リセット	10:00~11:00 purumo PILATES ベーシック YURIKO	10:00~11:00 5日・19日 YOGAリラックス	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		9日・23日 aroma YOGA&リセット MAI		26日 リラックスフロー-YOGA MITSU		
11:30				選替わりレッスン		
12:00	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 5日・19日 お腹痩せYOGA	11:30~12:30 purumo 女性の為の 体幹トレーニング SHIZUHO	7月~9月限定レッスン 12:00~13:00 purumo 心トキメキYOGA MITSU
13:00	7月~9月限定レッスン 13:00~14:00 purumo お腹痩せYOGA MISUGI			選替わりレッスン		
13:30		13:00~14:00 purumo YOGAベーシック TOMO		13:00~14:00 5日・19日 美姿勢YOGA	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
14:00				26日 YOGAベーシック MIHARU		
14:30	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 purumo 美尻PILATIS 美馬	14:30~15:30 6日・20日 YOGAダイエット	選替わりレッスン
15:00					13日・27日 月礼拝 YUUKI	15:00~16:00 7日・14日 浴衣フリー 21日 YOGAベーシック&太陽礼拝 RISA
16:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; 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 yellow; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff9c4;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">定員数14名 間隔を空けて実施</p> </div> <div style="border: 1px solid yellow; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff9c4;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">レッスン中 15分おきの換気</p> </div> <div style="border: 1px solid yellow; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff9c4;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">レッスン中の マスク着用必須</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid yellow; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff9c4;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">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</p> </div> <div style="border: 1px solid yellow; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff9c4;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">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。</p> </div> </div> </div>				16:00~17:00 purumo ストレッチ& リセット YUUKI	16:30~17:30 purumo ボールリラックス HONDA
17:00						
18:00						
18:30	18:45~19:45 purumo 骨盤エクササイズ HONDA	選替わりレッスン 19:00~20:00 2日・16日・30日 ボールdeエクササイズ	選替わりレッスン 19:00~20:00 3日・24日 YOGAリラックス	18:45~19:45 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ RISA		
19:00		9日・23日 ダンスエクササイズ RISA	17日・31日 小顔フェイシャルYOGA YUUKI			
19:30				選替わりレッスン		
20:00	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	20:30~21:30 3日・24日 ボディメイキング	20:15~21:15 5日・19日 肩こり腰痛改善YOGA		
20:30			17日・31日 初めてのパワーYOGA YUUKI	26日 ぐっすりアロマYOGA RISA		
21:00						♥ 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。
21:30						♥ 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。
22:00						♥ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">  </span> 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。
22:30						♥ <span style="color: red;">▶</span> 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。

夏季休業日のお知らせ

8/10(水)~8/12(金)が夏季休業日となります。  
ご不便をお掛けしますが何卒宜しくお願い致します。



ホットコラーゲンスタジオ  
**PURUMO**

ブルモ 藤

検索

# Lesson Information

## カラーゲン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
美彩心	★	脚・お腹・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た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、春の陽気に刺激されて肝気がほり過ぎ、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です。
purumo 肩こり腰痛改善YOGA	★	暑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。また姿勢を矯正し肩こりや腰痛を防ぐ座り方や立ち方を整え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、しっかりと汗をかいていきましょう。
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 フローYOGA	★	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 心トキメキYOGA	★	人に好印象を与えるよう、全身を整えていくクラスです。目元ケアで目ケアアップ、きれいな姿勢作りのポーズなどを取り入れ、前向きな気持ちにさせていきます。
purumo 美背中YOGA	★★	肩甲骨周りをほぐすと同時に、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腹部の筋肉を目覚めさせ、下腹部・腸腰・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼！『平なお腹』『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ベーシック&太陽礼拝	★★	YOGAベーシックの内容にプラスで、太陽礼拝を入れられるように動くことで、より体を隅々まで意識しながら気持ちよく動いていきます。
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きます。
purumo 初めてのパワーYOGA	★★	気持ちよく汗をかくことでぐっすり寝たい方におすすめです。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。

## 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お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を思い、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 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クゼーションしていきます。
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）
purumo ボールリラックス	★★	簡単な骨盤ストレッチを行いその後ストレッチボールで体をほぐしていきます。

## 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の身体を目指します。
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ます。
purumo 骨盤エクササイズ	★★	体の中心軸を整えるストレッチとエクササイズを行います。
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。二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！