

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 藤

## 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。
- ・毎週木曜日は休館日となります。
- ・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 ストレッチYOGA MITSU	10:00~11:00 6日・20日 YOGA&リセット	10:00~11:00 purumo PILATES ベーシック YURIKO	10:00~11:00 2日・16日 フロー-YOGA	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		13日・27日 aromaYOGA&リセット MAI		9日・23日 YOGAリラックス MITSU		
11:30				選替わりレッスン		
12:00	11:30~12:30 purumo カラダリセット ベーシックYOGA MISUGI	11:30~12:30 purumo アライメントYOGA 中村仁美	11:30~12:30 purumo ストレッチ& コンディショニング YURIKO	11:30~12:30 2日・16日 初めての太陽礼拝	11:30~12:30 purumo 女性の為の 体幹トレーニング SHIZUHO	10月~12月限定レッスン 12:00~13:00 purumo 猫背改善ストレッチ YOGA MITSU
13:00			選替わりレッスン	選替わりレッスン		
13:30	13:00~14:00 purumo お腹スッキリYOGA MISUGI	13:00~14:00 purumo YOGAベーシック TOMO	13:00~14:00 7日・21日 ダイエットYOGA	13:00~14:00 2日・16日 YOGAベーシック	13:00~14:00 purumo チャクラYOGA 近藤容子	13:30~14:30 purumo ストレッチ& リセット SHIZUHO
14:00			14日・28日 猫背改善ストレッチYOGA ITSUKA	9日・23日 美姿勢YOGA MIHARU		
14:30	14:30~15:30 purumo YOGAリラックス SHIZUHO	14:30~15:30 purumo 美脚・美尻YOGA TOMO	14:30~15:30 purumo 骨盤調整YOGA ひとみ	14:30~15:30 purumo 美尻PILATES 美馬	14:30~15:30 3日・17日 月礼拝	15:00~16:00 purumo 冬YOGA SHIZUHO
15:00					10日・24日 YOGAダイエット YUUKI	
16:00					選替わりレッスン	
17:00					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
18:00					17:30~18:30 purumo アロマリラックス 近藤容子	
19:00	18:45~19:45 purumo YOGAベーシック MIHARU	選替わりレッスン 19:00~20:00 6日・20日 ボールdeエクササイズ	選替わりレッスン 19:00~20:00 7日・21日 初めてのパワー-YOGA	18:45~19:45 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ RISA		
20:00		13日・27日 ダンスエクササイズ RISA	14日・28日 YOGAリラックス YUUKI		選替わりレッスン	
21:00	20:15~21:15 purumo カラダ スッキリYOGA 中村仁美	20:30~21:30 purumo ムーン サイクルYOGA RISA	20:30~21:30 purumo アーユルヴェーダ YOGA YUUKI	20:15~21:15 2日・16日 ぐっすりアロマYOGA		
22:00				9日・23日 肩こり腰痛改善YOGA RISA		
23:00						

### 【コロナウイルス感染予防対策】

- 定員数14名 (平日夜・土日祝日 定員数16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
- 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
- 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。

- ♥ 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。

### 年末年始休業のお知らせ

12/30 (金) ~ 1/3 (火) が休業日となります。  
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**

プルモ 藤 検索

## 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 ストレッチYOGA	★	1日の活動がしやすいように、カラダの中心軸となる部分を柔軟にし整えます。
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	★	「肝」の気は上昇する性質をもっていますが、刺激されて肝気のほり過ぎ、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。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	★	最後のレッスん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く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	★	温かい環境の中で肩や腰をほく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 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 猫背改善ストレッチYOGA	★	肩甲骨や背骨をほくし、猫背改善に効果が期待できるポーズを行います。ゴルフボールを使用したマッサージパートもあるので、身体だけではなく心の疲れも解消し、すっきりリラックスできます。
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 アラメントYOGA	★★	骨や関節、骨盤を正しい方向へ動かして体を整えていきます。正しいアラメントでヨガを深めることで伸びが変わっていくのを実感してみてください。
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 お腹スッキリYOGA	★★	お腹周りの筋肉に刺激を与えるポーズをとりながら、腹筋を鍛える事で引き締まったお腹を目指します。
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 骨盤調整YOGA	★★	姿勢改善やホルモンバランスを整え、内臓の活性化にも繋がるので寒くなる今から季節にピッタリ！
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	★★	肩甲骨周りをほく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 初めてのパワーYOGA	★★	気持ちよく汗をかくて爽やかに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。

## 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 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、ストレッチポ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、後半はストレッチポールに乗ってリラクゼーションしていただきます。
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 ポールリラックス	★★	簡単な骨盤ストレッチを行いその後ストレッチポールで体をほくしていきます。

## 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くしていきます。
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かたちは女性の憧れ。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・二の腕・お尻・脚など、女性の気になる箇所をしっかりと引き締めて理想の身体を目指します。
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 リズムdeエクササイズ	★★	リズムに合わせてエクササイズを行います。たくさん汗をかいて楽しく体を動かしましょう！
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撃退！