

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

10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。

						SUNDAY	
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY			
					9:00~10:00 週替わりモーニング レッスン	9:00	
	選替わりレッスン					10:00	
10:00~11:00 purumo YOGAリラックス MIHARU	10:00~11:00 3日・17日・31日 ストレッチ&リセット	10:00~11:00 purumo YOGAリラックス YUUKI	10:00~11:00 purumo 骨盤ビューティー YOGA ひとみ	10:00~11:00 purumo 骨盤ビューティー YOGA SHIZUHO		10:30	
	10日・24日 aromaストレッチ&リセット MAI				10:30~11:00 TAIKAN	11:00	
		選替わりレッスン				12:00	
11:30~12:30 purumo YOGAベーシック MISUGI	11:30~12:30 美彩心 平岡	11:30~12:30 4日・18日 ボディメイク	11:30~12:30 purumo YOGAリラックス ひとみ	11:30~12:30 purumo フローYOGA SHIZUHO		12:30	
		11日・25日 パワーYOGA YUUKI			12:00~13:00 purumo パワーYOGA SHIZUHO	13:00	
13:00~14:00 purumo お腹痩せYOGA MISUGI	13:00~14:00 purumo YOGAベーシック TOMO	13:00~14:00 purumo 骨盤ビューティー YOGA ひとみ	13:00~14:00 purumo YOGAベーシック MIHARU	13:00~14:00 purumo 美腸YOGA 近藤容子		13:30	
					13:30~14:30 purumo YOGAベーシック SHIZUHO	14:00	
14:30~15:30 purumo YOGAリラックス SHIZUHO	14:30~15:30 purumo 骨盤ビューティー YOGA TOMO	14:30~15:30 purumo YOGAリラックス ひとみ	14:30~15:30 purumo フローYOGA MIHARU	14:30~15:30 purumo YOGAベーシック YUUKI		15:00	
					15:00~16:00 美彩心 平岡	16:00	
16:00~17:00 ブルモdeごろん			16:00~17:00 ブルモdeごろん	16:00~17:00 purumo ストレッチ& リセット YUUKI		16:30	
					16:30~17:30 ブルモdeごろん	17:00	
	17:30~18:30 ブルモdeごろん	17:30~18:30 ブルモdeごろん		17:30~18:30 purumoストレッチ &ビューティー 近藤容子		18:00	
18:45~19:45 purumo YOGAベーシック YUUKI	選替わりレッスン	19:00~20:00 purumo フローYOGA Haru		18:45~19:45 purumo ストレッチ& リセット RISA		19:00	
	19:00~20:00 3日・17日・31日 ダイエット					20:00	
	10日・24日 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ RISA		選替わりレッスン			20:30	
20:15~21:15 purumo ダイエットYOGA YUUKI	20:30~21:30 purumo moonyoga RISA	20:30~21:30 purumo YOGAリラックス Haru		20:15~21:15 6日・20日 aromaYOGAベーシック		21:00	
				13日・27日 骨盤ビューティーYOGA RISA		21:30	
						22:00	
<p>10月祝日レッスンについて 10/9(月)は短縮営業となりますので 別紙でレッスンスケジュールを掲載しております。</p>							

- ♥ 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週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

ブルモ 蕨 検索

Lesson Information

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
美彩心	★	コラーゲンドリンク、ローションを使用しリンパの流れやツボを刺激します。

※「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お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・寝位を中心として深く身体を温めていきます。
purumo 骨盤ビューティYOGA	★	骨盤周りを整え、女性らしい身体を手に入れましょう。
purumo YOGAベーシック	★	立位・座位・寝位を組み合わせることでヨガの基本を知り全身を整えていきます。
purumo 美腸YOGA	★★	ねじるポーズを多く行い、腸を刺激し活性化させ、身体の内側からキレイになりましょう。
purumo moon yoga	★～★★	月の満ち欠けに合わせてココロとカラダのバランスをとります。
purumo ダイエットYOGA	★★～★★★	身体の歪みにアプローチ+気になる部位の引き締めポーズで脂肪燃焼効果を高め、ヨガで全身をシェイプアップ。
purumo パワーYOGA	★★	立位を中心とした運動量の多いポーズを歪み改善や引き締め効果を狙っていきます。
purumo フローYOGA	★★★	繰り返してポーズを行い、集中力を高め、身体を整えていきます。

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&ビューティ	★	ストレッチと女性らしいキレイなお動きを意識していきます。
purumo ストレッチ&リセット	★	ボールを使用したプログラムです。
purumo ストレッチ&骨盤	★★	ストレッチと骨盤を整えるエクササイズを行います。

ACTIVE

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
ダイエット	★★	筋肉トレーニングを中心とした内容で全身をシェイプアップ。
ボディメイキング	★★	ストレッチ・筋トレ・優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で全身をシェイプアップ。

- ◆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。
- ◆スタジオへのご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動きやすいウエア上下（有料レンタルもございます）②替えの下着 ③着替えを入れるビニール袋
④500ml以上のお水（販売もしております）⑤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側に関しては60分以内をお願いします。
- 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
※化粧も落としてからのご利用をおすすめします。