

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

11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 週替わりモーニング レッスン
10:00		選替わりレッスン				
10:30	10:00~11:00 purumo YOGAリラックス MIHARU	10:00~11:00 7日・21日 ストレッチ&リセット 14日・28日 aromaストレッチ&リセット MAI	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	10:30~11:00 TAIKAN
11:00			選替わりレッスン			
11:30	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 1日・15日・29日 ボディメイク 8日・22日 パワーYOGA YUUKI	11:30~12:30 purumo YOGAリラックス ひとみ	11:30~12:30 purumo フローYOGA SHIZUHO	12:00~13:00 purumo パワーYOGA SHIZUHO
12:00						
12:30	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	13:30~14:30 purumo YOGAベーシック SHIZUHO
13:00						
13:30	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	15:00~16:00 美彩心 平岡
14:00						
14:30	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	16:30~17:30 フローミュージック YOGA ASUMI
15:00						
15:30		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	
16:00						
16:30	18:45~19:45 purumo YOGAベーシック YUUKI	選替わりレッスン 19:00~20:00 7日・21日 キック&ハンチde滝汗 シェイプアップ 14日・28日 ダイエット RISA	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		
17:00						
17:30				選替わりレッスン		
18:00	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 17日 aromaYOGAベーシック 10日・24日 骨盤ビューティーYOGA RISA		
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00	<h3>11月祝日レッスンについて</h3> <p>11/3（金）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>					
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
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	★	コラーゲンランブを浴びながら、リンパの流れやツボを刺激。独自に開発されたコラーゲンサプリ、トリプル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	★	日常で頑張っている心と身体の緊張を緩めて呼吸が楽になるように導いていきます。優しいポーズやマッサージで肩こりや腰痛、足の疲れの軽減も期待できます。初めての方や難しいポーズが苦手な方にもオススメです。
purumo 骨盤ビューティYOGA	★	ヨガのポーズを楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ（ポーズ）を取り入れていきます。女性らしいしなやかな身体作りを目指します。
purumo YOGA ベーシック	★	身体の使い方や意識の向け方、呼吸や瞑想などヨガの基本を再確認しながら、基本的なヨガのポーズで心身を整えます。ヨガやホットヨガが初めての方におススメのクラスです。
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 フローミュージックYOGA	★★	音楽のリズムや曲調に呼吸とポーズを調和させ、ダンスのように動き続けるヨガです。一定のリズムで呼吸し続けることで、呼吸が全身を巡り、さらに身体をほくし伸ばすことが出来ます。
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動きを意識していきます。
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。全身リラクセスにも最適です。ホットスタジオが初めての方にもオススメのプログラムです。
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動きやすいウェア上下（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
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。