

# ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 藤

## 1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ベーシック CHIKAKO	
10:00		<b>選替わりレッスン</b>					
10:30	10:00~11:00 purumo YOGAリラックス MIHARU	10:00~11:00 10日・24日 aromaストレッチ&リセット 17日・31日 ストレッチ&骨盤 MAI	10:00~11:00 purumo PILATES ベーシック YURIKO	10:00~11:00 purumo YOGAリラックス MIHARU	10:00~11:00 purumo 骨盤ビューティー YOGA SHIZUHO	10:30~11:30 purumo ボールdeエクササイズ MITSU	
11:00				<b>選替わりレッスン</b>	<b>1月~3月限定レッスン</b>		
11:30	11:30~12:30 purumo お腹痩せYOGA MISUGI	11:30~12:30 purumo YOGAベーシック 中村仁美	11:30~12:30 purumo ストレッチ&骨盤 YURIKO	11:30~12:30 6日・20日 フロ-YOGA 13日・27日 お腹痩せYOGA MIHARU	11:30~12:30 purumo ダイエットYOGA SHIZUHO	12:00~13:00 purumo パワーYOGA SHIZUHO	
12:00				<b>選替わりレッスン</b>			
12:30	13:00~14:00 purumo YOGAベーシック MISUGI	13:00~14:00 purumo YOGAベーシック TOMO	<b>1月~3月限定レッスン</b> 13:00~14:00 purumo ダイエットYOGA ITSUKA	13:00~14:00 6日・20日 YOGAベーシック 13日・27日 美腸YOGA 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 moonyoga ひとみ	14:30~15:30 purumo PILATES ベーシック 美馬	14:30~15:30 purumo YOGAベーシック YUUKI	15:00~16:00 purumo ダイエット HONDA	
14:00							
14:30	<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;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">                     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                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">                     レッスン中 15分おきの換気                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">                     レッスン中の マスク着用必須                 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">                     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: #fff9c4;">                     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	16:30~17:30 purumo ストレッチ&リセット HONDA
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30					17:30~18:30 purumoストレッチ &ビューティー 近藤容子		
18:00							
18:30							
19:00	18:45~19:45 purumo YOGAベーシック MIHARU	<b>選替わりレッスン</b> 19:00~20:00 10日・24日 ボールdeエクササイズ 17日・31日 ダイエット RISA	19:00~20:00 purumo 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			
19:30							
20:00	<b>1月~3月限定レッスン</b> 20:15~21:15 purumo ダイエットYOGA YUUKI	20:30~21:30 purumo moonyoga RISA	20:30~21:30 purumo パワーYOGA YUUKI	<b>選替わりレッスン</b> 20:15~21:15 6日・20日 aromaYOGAベーシック 13日・27日 骨盤ビューティーYOGA RISA			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center; color: red;">1月祝日レッスンについて</h3> <p style="text-align: center;">1/9(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> </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。

## 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 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 YOGAベーシック	★～★★★	立位・座位・寝位を組み合わせるヨガの基本を知り全身を整えていきます。
purumo お腹痩せYOGA	★★	お腹の前・横・後ろをエクササイズし、引き締まったお腹を手に入れましょう。
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。

## 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	★	ピラティスの基本的なお動きで体幹を意識しボディメイクを行います。

## 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
purumo ボールdeエクササイズ	★	エクササイズボールを使用した全身エクササイズプログラム。
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。
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  
※お化粧品落としてからのご利用をおすすめします。