

# ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 藤

## 4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
9:00						9:00~10:00 2日 溶岩フリー
9:30						
10:00		選替わりレッスン				9・16・23・30日 モーニングYOGA YUUKI
10:30	10:00~11:00 purumo YOGAリラックス MIHARU	10:00~11:00 4日・18日 ストレッチ&リセット	10:00~11:00 purumo PILATES ベーシック YURIKO	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	10:30~11:30 2日 溶岩フリー
11:00		11日・25日 aromaストレッチ&リセット MAI				9・16・23・30日 お腹痩せYOGA
11:30	11:30~12:30 purumo 骨盤ビューティー 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 purumo YOGAリラックス ひとみ	11:30~12:30 purumo フローYOGA SHIZUHO	
12:00						12:00~13:00 purumo パワーYOGA SHIZUHO
12:30				選替わりレッスン		
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 7日・21日 美腸YOGA	13:00~14:00 purumo 美腸YOGA 近藤容子	13:30~14:30 purumo YOGAベーシック SHIZUHO
14:00				14日・28日 YOGAベーシック MIHARU		
14:30	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 溶岩フリー	14:30~15:30 purumo YOGAベーシック YUUKI	15:00~16:00 purumo ダイエット HONDA
15:00				レッスンではありません。 ご予約が必要となります。 ※途中退出可		
16:00					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
17:00				17:00~18:00 purumo PILATES ベーシック 美馬		
18:00					17:30~18:30 purumoストレッチ &ビューティー 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 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		19:00~20:00 4日・18日 ポールdeエクササイズ				
20:00		11日・25日 ダイエット RISA		選替わりレッスン		
20:30	20:15~21:15 purumo お腹痩せYOGA YUUKI	20:30~21:30 purumo moonyoga RISA	20:30~21:30 purumo パワーYOGA YUUKI	20:15~21:15 7日・21日 骨盤ビューティーYOGA		
21:00				14日・28日 aromaYOGAベーシック RISA		
21:30						
22:00	<h3>4月祝日レッスンについて</h3> <p>4/29(土)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>					
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  
選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**

プルモ 藤 検索

## 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ことで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	★	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  
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。