



- SUNDAY**

- ♥ 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  
交替わりレッスンとなっております。

# 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                                                                            |
|------------|----|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>美彩心</b> | ★  | コラーゲンランプを浴びながら、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ブリ、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 陰YOGA             | ♪      | 寝たまま出来るアーサナを取り入れながら身体と心を深く緩めていきます。ゆったりとヨガをしたい方やヨガ初心者の方におススメです。                                      |
| 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おススメです。 |
| purumo ストレッチ&YOGAリラックス   | ★      | ストレッチで身体をほぐし、ヨガの優しい動きで身体をリラックスしていきます。初めての方や難しいポーズが苦手な方にもおススメです。                                     |
| 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 肩こり改善YOGA         | ★      | 肩甲骨周りの筋膜マッサージ、ストレッチを行い肩こりの原因である普段使えていない背中の筋肉をヨガのポーズで鍛えていきます。                                        |
| 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 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、横に開く動きが多く女性的なエネルギーを高めていきます。                        |
| 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 シェイプアップYOGA       | ★★〜★★★ | 身体全体を使いシェイプアップしていきましょう！                                                                             |
| 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 mellow flow YOGA  | ★★     | 心地の良い柔らかな動きのフロークラスです。フローが初めての方にもおススメです。                                                             |
| 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、さらに身体をほぐし伸ばすことが出来ます。               |
| purumo 太もも引き締めヒップアップYOGA | ★★     | 太ももや下半身を使うポーズを多く取り入れヒップアップ・筋力アップを目指していきます。                                                          |
| 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。 |

## 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&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。全身リラックスにも最適です。ホットスタジオが初めての方にもおススメのプログラムです。 |
| purumo ストレッチ&ビューティー | ★  | 姿勢を整え、美しい身体を意識しながら身体を芯からほぐします。温かいことで身体が動かしやすいため、アプローチがより深くなります。                        |
| purumo ストレッチ&リラックス  | ★  | 簡単なストレッチで身体を芯からほぐし全身リラックスしていきます。ホットスタジオが初めての方にもおススメのプログラムです。                           |

## 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                           |
|---------------------------|-----|------------------------------|
| <b>ダイエット</b>              | ★★  | 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 ⑥バスタオル、フェイスタオル等
- ◆1レッスンにつきバスタオル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、**PURUMOC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  
※お化粧品落としてからのご利用をおすすめします。