

# ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎

## 2024年4月1日～4月30日

**ご案内**

- 定員:13名 (レッスンにより変更となります。)
- 入室時間がレッスン開始5分前からとなります。
- 使用後のマット等は消毒のご協力をお願いいたします。
- ご予約はレッスン開始30分前までをお願いいたします。
- ※空きがある場合にはレッスン開始15分前までフロントにて受付いたします。
- 予約のキャンセルはレッスン開始30分前までをお願いいたします。
- ※やむを得ない理由でもキャンセルいたしかねます。ご了承ください。

				SATURDAY	SUNDAY
				9:00~10:00 アロマリラックス YOGA MIWA 15名	9:00~10:00 パワーYOGA えりこ 13名
10:30~11:30 美彩心 NAME 15名	10:30~11:30 美彩心 花牟礼 15名	10:30~11:30 PILATES-美脚- YUKO 10名	10:30~11:30 パワーYOGA えりこ 13名	10:30~11:30 ベーシックYOGA MIWA 15名	10:30~11:30 ベーシックYOGA えりこ 15名
コラーゲンシャワータイム	コラーゲンシャワータイム				
12:15~13:15 骨盤ビューティ YOGA YUMIKO 13名	12:00~13:00 アロマベーシック YOGA YUMIKO 15名	12:00~13:00 ストレッチ&ビューティ ※ストレッチボール使用 YUKO 10名	12:00~13:00 ベーシックYOGA えりこ 15名	12:00~13:00 ブルモ de ごろん 10名	12:00~13:00 美腸YOGA YUMIKO 13名
14:00~15:00 美脚&美尻YOGA chiaki 13名	13:30~14:30 骨盤ビューティ YOGA KEIKO 13名	13:30~14:30 美姿勢YOGA KEIKO 13名	13:30~14:30 美彩心 NAME 15名	13:30~14:30 パワーYOGA GAYA 13名	13:30~14:30 ベーシックYOGA hiroko 15名
			コラーゲンシャワータイム		
15:30~16:30 リンパYOGA chiaki 15名	15:00~16:00 PILATESベーシック RIKA 13名	15:00~16:00 パワーYOGA takako 13名	15:00~16:00 美背中YOGA Kanzaki 13名	15:00~16:00 PILATES-姿勢- GAYA 13名	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ MINORI 13名
17:00~18:00 ブルモ de ごろん 10名	16:30~17:30 リンパYOGA RIKA 15名	16:30~17:30 ベーシックYOGA takako 15名	16:30~17:30 フロアYOGA Kanzaki 13名	16:30~17:30 ブルモ de ごろん 10名	16:30~17:30 骨盤ビューティ YOGA masayo 13名
				18:00~19:00 骨盤ビューティ YOGA hiroko 13名	18:00~19:00 moon yoga masayo 15名
19:00~20:00 ストレッチ&ビューティ ※ストレッチボール使用 YUKO 10名	19:00~20:00 ベーシックYOGA Mayo 15名	19:00~20:00 リラックスYOGA MIWA 15名	19:00~20:00 ベーシックYOGA YOKO 15名		
20:30~21:30 ブルモ de ごろん 10名	20:30~21:30 リラックスYOGA Mayo 15名	20:30~21:30 お腹痩せYOGA MIWA 13名	20:30~21:30 ストレッチ&ビューティ YOKO 13名		
ブルモ de ごろん 溶岩石とコラーゲンランプで 満たされた空間でリラックス。 参加費:1,100円(税込み) 回数の方は1回分として利用可 マンスリーは追加料金なし。				◆右下の数字は定員数となります。 ◆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。 ◆ レッスン中にアロマを使用します。	

## 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ドリンク、オイルを使ってコラーゲンを補給しましょう。

## 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
リラックスYOGA	♪	座位、寝位でのポーズを多く行うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。
ベーシックYOGA	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本的なアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。
骨盤ビューティYOGA	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、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、しなやかな身体づくりを目指します。
リンパYOGA	★	脚・鎖骨のリンパマッサージを行い身体をスッキリさせます。
美姿勢YOGA	★～★★	肩甲骨まわりを整えて、美しい姿勢を手に入れるとともに、代謝アップを目指します。
美背中YOGA	★★	美姿勢に導く為に背中、下半身、お腹の柔軟性をアップと筋力アップを行います。姿勢を良くすることで見た目のボディラインを美しくし、さらに腰痛や肩こりなどの不調の改善につながります。
美腸YOGA	★★	溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、ねじるアーサナ(ポーズ)を多く行うことで、腸を刺激し活性化させます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。
美脚&美尻YOGA	★★	溶岩のパワーを感じながら足とお尻にフォーカスをしてアーサナ(ポーズ)を取り入れます。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、美しいバックラインを手に入れます。
お腹痩せYOGA	★★	身体全体の代謝を上げ、発汗を促すクラス。日頃なかなか使わない筋肉をしっかりと使うことで引き締め効果が期待できます。
パワーYOGA	★★～★★★	ダイナミックなポーズを連続的に行うことで筋力と柔軟性を高めます。エネルギーやスタミナを高めたり、ストレス解消、リフレッシュ効果も期待できます。ヨガに慣れた方のクラスです。
フローYOGA	★★★	繰り返しポーズを行いながら、集中力を高めて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
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。
PILATES-姿勢-	★～★★	体幹部を意識的に使うことで、ボディラインを整えるとともに、美姿勢を目指します。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。
PILATES-美脚-	★★	脚部にフォーカスし、重心を引き上げ、キレイなレッグラインを作りましょう。

## 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
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。

## SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
moon yoga	★～★★	満月新月等、月の形や星座を知ることで宇宙の力も借りながら全身を緩めるヨガレッスン ※占星術的アプローチがあることをご了承ください。

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。  
※朝一本目のレッスンは、レッスン開始15分前より受付を開始いたします。
- ◆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。  
※レッスンはタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、60分以内にチェックアウトをお願いいたします。  
※平日最終レッスンは、レッスン終了後、45分以内にチェックアウトをお願いいたします。
- 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いたします。
- 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・携帯電話・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。