

時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間/曜日
10:30~	カラーゲンピラティス シンプル 10:30-11:30 Ari	カラーゲンヨガ シンプル 10:30-11:30 新井 絵里	カラーゲンヨガ ヒーリングフロー 10:30-11:30 藤田 伊織	艶肌 10:30-11:30 大熊 直美	カラーゲンヨガ デトックス 10:30-11:30 Saori	カラーゲンヨガ パワー 10:30-11:30 片山 広美	カラーゲンヨガ シンプル 10:30-11:30 西上 歩	10:30~
11:00~				アフターカラーゲンシャワー				11:00~
	♡♡♡レッスン・担当者変更♡♡♡	♡♡♡NEW♡♡♡						
12:00~	カラーゲンヨガ 姿勢改善 12:00-13:00 高橋 愛	美彩心 12:00-13:00 大澤 舞佳	カラーゲンヨガ リラックス 12:00-13:00 minori	カラーゲンヨガ リラックス 12:00-13:00 yu-ki	優美心ヨガ 12:00-13:00 中野 由香	華美脚 12:00-13:00 作山 愛海	カラーゲンヨガ 姿勢改善 12:00-13:00 片山 広美	12:00~
13:00~		アフターカラーゲンシャワー			アフターカラーゲンシャワー	アフターカラーゲンシャワー		13:00~
	♡♡♡NEW♡♡♡							
14:00~	カラーゲンヨガ リラックス 13:30-14:30 sumi	カラーゲンヨガ ヒーリングフロー 13:30-14:30 YUKA	カラーゲンヨガ デトックス 13:30-14:30 田村 ゆふ	カラーゲンピラティス 美ボディ 13:30-14:30 minori	カラーゲンヨガ リラックス 13:30-14:30 江口 香子	カラーゲンヨガ ダイエット 13:30-14:30 田丸めぐみ	艶肌 13:30-14:30 大熊 直美	14:00~
							アフターカラーゲンシャワー	
	♡♡♡NEW♡♡♡		♡♡♡時間変更♡♡♡			♡♡♡NEW♡♡♡	♡♡♡6月限定♡♡♡	
15:00~	カラーゲンヨガ ヴィンヤサフロー 15:00-16:00 sumi	カラーゲンヨガ デトックス 15:00-16:00 Masako	カラーゲンヨガ シンプル 15:00-16:00 西上 歩	カラーゲンヨガ ボディメンテナンス 15:00-16:00 竹内 里美	コンディショニング ビューティーコア 15:00-16:00 吉川 温子	カラーゲンヨガ シンプル 15:00-16:00 葉	カラーゲンピラティス 美ボディ 15:00-16:00 Ari	15:00~
16:00~								16:00~
		カラーゲンヨガ ハタ 16:30-17:30 Masako		カラーゲンヨガ ダイエット 16:30-17:30 MAI		ストレッチ 骨盤ビューティー 16:30-17:30 陽ひなた	カラーゲンヨガ リラックス 16:30-17:30 高橋 亜子	17:00~
17:00~								
18:00~	カラーゲンヨガ リラックス 18:00-19:00 池田 菜央子		カラーゲンヨガ ボディメンテナンス 18:00-19:00 田丸めぐみ			《お客様へご利用案内》 ☆室温38℃・湿度65%程度 ☆レッスン開始以降の入室はクラス進行の妨げ になりますので、ご遠慮ください。 ☆お水、バスタオルを必ずご持参ください。 ☆代行、クラス変更情報は館内の インフォメーション、HPをご確認ください。 《店舗情報》 営業時間 平日 10:00~23:00 土日祝 10:00~19:00 休館日 毎月10日20日・年末年始 TEL 048-826-2366 Lucinaオフィシャルアカウント		18:00~
19:00~			♡♡♡NEW♡♡♡					19:00~
	カラーゲンヨガ デトックス 19:30-20:30 池田 菜央子	美彩心 19:30-20:30 松尾 亜美	艶肌 19:30-20:30 高橋 亜子	ストレッチ 骨盤ビューティー 19:30-20:30 Kahina	カラーゲンヨガ リラックス 19:30-20:30 minori			20:00~
20:00~		アフターカラーゲンシャワー	アフターカラーゲンシャワー					
			♡♡♡NEW♡♡♡					
21:00~	優美心ヨガ 21:00-22:00 木村 葉	カラーゲンピラティス シェイプアップ 21:00-22:00 kumiko	カラーゲンヨガ ダイエット 21:00-22:00 田丸めぐみ	カラーゲンヨガ シンプル 21:00-22:00 西上 歩	美深軸ピラティス 21:00-22:00 大澤 舞佳			21:00~
22:00~	アフターカラーゲンシャワー				アフターカラーゲンシャワー			22:00~
23:00~								23:00~



☆Hot Collagen Studio Program☆

クラス名	燃焼度	難度	美容	シェイプアップ	リラックス	クラス内容
ホットコラーゲンビューティーメソッドは専用ローションを使用します。服装にご注意ください。						
美彩心(びさいしん)	➤	➤	5	1	5	脚・腕・デコルテ、お腹と全身のマッサージをしていきます。血液やリンパの流れを良くしながら、デトックス効果を高め、スッキリ
艶肌(つやはだ)	➤	➤	5	1	4	お顔のセルフマッサージや、表情筋エクササイズを行い、気になるフェイスラインやお肌のお悩みを解消していきます。仕上げにお
華美脚(はなびきゃく)	➤	➤	5	2	3	下肢のストレッチ、マッサージ、エクササイズを中心に行い、美しい脚のラインをつくるクラスです。
優美心ヨガ	★	★	5	2	3	ポーズをとる事で、精神を集中し、心身のバランスを整える効果があります。マッサージローションを使ったセルフマッサージも
美深軸ピラティス	★	★	5	2	3	合理的なフィジカルEXにより、姿勢、肩凝、腰痛を改善し、心と体を成長させていく要素に、マッサージローションを使った美容セル
ホットヨガ(初心者向け)						
シンプル	★	★	3	2	3	ヨガを始めたい！始めたばかりの方におすすめのヨガ。簡単で楽しみながら続けられ、続けるから効果を実感するクラスです。
リラックス	★	★	3	1	5	ゆっくりとポーズを行い、ストレスから解放されたカラダの深層部からほぐしていくクラス。仰向けや座った状態で行うポーズが
ハタ	★	★	3	2	3	伝統的なヨガの基本であり、呼吸をしっかりと行うことで身体のエネルギーを整え、アーサナ(ポーズ)を行う事で全身にエネル
ボディメンテナンス	★	★	3	2	2	身体の不調を整えていくクラスです。肩こり・腰痛など緩和したい方におすすめです。
ヒーリングフローヨガ	★	★	3	2	4	優しいフローのクラスです。アーサナ(ポーズ)を流れるように行い、身体への意識を高め、リラックスしていくクラスです。
ホットヨガ(中級者向け)						
パワー	★★	★★	3	5	2	太陽礼拝の動きをベースに動きと呼吸の連動を感じていきます。ボディメイクに適したクラスです。
デトックス	★★	★★	4	3	4	詰まりがちだった血流の流れを改善していきます。体内に蓄積された老廃物を体外に排出していきましょう。
姿勢改善	★★	★★	3	3	3	座りっぱなしの仕事や、立ち仕事が続く方、重荷持を運ぶ事が多い方など、自身の姿勢に違和感を感じたりする方におすすめ
ダイエット	★★	★★	3	4	2	デトックス効果促して基礎代謝を上げ、ポーズを多く取り入れたシェイプアップに効果的なクラスです。
ヴィンヤサフロー	★★	★★	3	4	2	呼吸と動きを知的にシンクロさせダイナミックな動きとクリエイティブな流れを体感していくクラスです。
コンディショニング						
シンプル	★	★	2	3	2	美しいボディバランスを目指す為、安定したコアバランスを身に付けていきます。
ビューティーコア	★	★	2	3	2	身体全身を動かし、深層部の筋肉を刺激するエクササイズです。ボールを使用したり、バリエーションが抱負なので楽しみなが
美ボディ	★★	★★	3	4	2	たるみやすい部分をエクササイズし、女性らしい身体へ導きます。
シェイプアップ	★★★	★★★	3	5	1	身体を引き締めていくシェイプアップ効果の高いクラスです。しなやかな女性らしいラインに導きます。
ストレッチ						
骨盤ビューティー	★	★	4	2	4	骨盤周りのインナーマッスルをほぐし、骨盤の歪みを正していくクラスです。理想のボディラインづくりだけではなく、ホルモンバランスを