

ホットコラーゲンスタジオプログラム Lucina三ノ輪

2021.12月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					コラーゲンヨガ アーサナベーシック 9:15-10:15 Shuly	ストレッチ 骨盤ビューティー 9:15-10:15 SONOMI
			12月迄期間限定代行 NEW Figure8 10:30-11:15 SONOMI			
コラーゲンピラティス シンプル 10:30-11:15 ASAKO	コラーゲンヨガ ヴィンヤサフロー 10:30-11:15 手塚 沙也花	コラーゲンヨガ シンプル 10:30-11:15 立木 恭子		コラーゲンヨガ ハタ 10:30-11:15 山崎 陽子	コラーゲンヨガ シンプル 10:30-11:30 Shuly	コラーゲンヨガ シンプル 10:30-11:30 竹内 里美
			12月迄期間限定代行 コラーゲンピラティス シンプル 12:00-12:45 SONOMI			
ストレッチ 骨盤ビューティー 12:00-12:45 西上 歩	コラーゲンヨガ ダイエット 12:00-12:45 手塚 沙也花	コラーゲンヨガ ヒーリングフロー 12:00-12:45 立木 恭子		コラーゲンヨガ ヴィンヤサフロー 12:00-12:45 川野 あゆみ	コラーゲンヨガ ヒーリングフロー 12:00-13:00 miki	コラーゲンヨガ デトックス 12:00-13:00 竹内 里美
コラーゲンヨガ シンプル 13:30-14:15 立木 恭子	コラーゲンヨガ リラックス 13:30-14:15 竹内 里美	コラーゲンピラティス ボディケア 13:30-14:15 宮城 ゆみこ	ホットコラーゲンビューティーメソッド 美彩心 13:30-14:15 千里 ※アフターコラーゲンシャワー無し	コラーゲンヨガ パワー 13:30-14:15 may	コラーゲンヨガ デトックス 13:30-14:30 miki	コラーゲンヨガ ボディメンテナンス 13:30-14:30 智香子
コラーゲンヨガ デトックス 15:00-15:45 立木 恭子	ホットコラーゲンビューティーメソッド 美彩心 15:00-15:45 千里 ※アフターコラーゲンシャワー無し	コラーゲンヨガ アーサナベーシック 15:00-15:45 横田 桂子	コラーゲンヨガ シンプル 15:00-15:45 智香子	コラーゲンヨガ リラックス 15:00-15:45 AYA	ホットコラーゲンビューティーメソッド 週替わり 15:00-16:00 週替わり ※アフターコラーゲンシャワー無し	コラーゲンヨガ ダイエット 15:00-16:00 横田 桂子
					コラーゲンピラティス シンプル 16:30-17:30 宮城 ゆみこ	コラーゲンヨガ リラックス 16:30-17:30 横田 桂子
					《お客様ご利用案内》 ☆【HOT】 室温38℃・湿度65%程度 ※定員20名（※通常時35名） ☆レッスンのご予約はレッスン開始時刻の30分前まで予約サイトにて行えます。 ☆キャンセルはレッスン開始時刻より1時間前までです。 キャンセル処理をお忘れになってしまうと利用回数の消化や 予約制限がかかる場合がありますのでお気を付け下さい。 ☆チェックインはレッスン開始時刻の30分前から行えます。 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。 ☆レッスンスケジュールは毎月15日に次月スケジュールが公開となります。 ☆レッスンスケジュール、代行、祝日特別レッスンの情報は 予約サイト・館内掲示・HPをご確認ください。 【店舗情報】 ルキナ三ノ輪 TEL 03-5849-4567 【受付時間】 平日・祝日10:00～ 土日9:00～ CLOSE:最終レッスン終了30分後 休館日:毎月10日20日・年末年始	
コラーゲンピラティス ボディケア 18:00-18:45 古月 知沙	コラーゲンヨガ パワー 18:00-18:45 高橋 愛	コラーゲンヨガ ダイエット 18:00-18:45 横田 桂子	コラーゲンヨガ リラックス 18:00-18:45 古月 知沙	ストレッチ 骨盤ビューティー 18:00-18:45 SONOMI		
コラーゲンヨガ ダイエット 19:30-20:15 山崎 陽子	ストレッチ 骨盤ビューティー 19:30-20:15 西上 歩	ホットコラーゲンビューティーメソッド 美彩心 19:30-20:15 AZUSA ※アフターコラーゲンシャワー無し	コラーゲンヨガ ヴィンヤサフロー 19:30-20:15 古月 知沙	コンディショニング ビューティコア 19:30-20:15 SONOMI		
コラーゲンヨガ ハタ 21:00-21:45 山崎 陽子	コラーゲンヨガ シンプル 21:00-21:45 miki		コラーゲンヨガ デトックス 21:00-21:45 REIKA		[持参物] 会員証・飲み物・マスク バスタオル2枚(ヨガマット用・シャワー用) 動きやすい服装(速乾性の素材) フェイスタオル・アメニティ類 下着の替え	

★Hot Collagen Studio Program★

レッスン名	強度	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 ※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	➤	➤	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整え、デトックス効果が高まり、スッキリしたボディラインへと導きます。
艶肌	➤	➤	5	1	4	お顔のセルフマッサージ、表情筋エクササイズを行い、気になるお肌のお悩みを解消していきます。仕上げにお好きなパックを選んで頂き、潤いを与えます。
華美脚	➤	➤	5	2	3	下肢のストレッチ・マッサージ・エクササイズを行い、美しい脚のラインをつくります。血液やリンパの流れを整え、廃物を体外に排出し、程良い筋肉刺激で引締めます。
優美心ヨガ	★	★	5	2	3	セルフマッサージでデトックスを促すとともに筋肉をほぐし、ヨガのポーズを行いやすくしていきます。どなたでもご参加頂ける優しいヨガ中心のクラスです。
美深軸ピラティス	★	★	5	2	3	セルフマッサージで筋肉をほぐし、ピラティスのエクササイズでインナーマッスルを強化し軸のあるしなやかな身体を目指していきます。
ホットヨガ（初心者向け）						
シンプル	★	★	3	2	3	ヨガを始めたい！始めたばかりの人にオススメするヨガ。簡単でたのしみながら続けられ、続けられるから効果を実感することができるクラスです。
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ギーを流します。
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カラダの 深層部からほぐしていきます。仰向けや座った状態で行うポーズが多めのクラスです。
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勧めです。
ヒーリングフロー	★	★	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レッスンです。
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、重い荷物を運ぶことが多い方など、自身の姿勢に違和感を感じたりする方におススメです。
ダイエット	★★	★★	3	4	2	デトックス効果を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。
アーサナベーシック	★	★★	3	4	3	強度を下げ、アーサナ(ポーズ)を取ることに重点を置いたレッスンです。慣れてきた方は是非チャレンジしてみましょう。
BEAT YOGA	★★	★★	3	5	1	ヨガの呼吸とアーサナを大切にしながら、ポーズと表現を捉えダンスをするようにヨガを行うクラスです。
ホットヨガ（上級者向け）						
ハードダイエット	★★★	★★★	4	5	2	美肌などのアンチエイジング効果やデトックス効果も高く、シェイプアップ効果も期待できます。ホットのクラスに慣れて来た方にもおススメです。
ボディシェイプ	★★★	★★★	3	5	2	おなか回りを意識し、コアを鍛えながらヨガの動きを行います。体を引き締めたいという方におススメです。
エナジー	★★★	★★★	3	5	2	太陽礼拝の動きを中心に、全身を大きく動かします。身体中に呼吸とエネルギーを感じ、つまりが解かれていく開放感とポジティブな心を養っていきます。
アーサナアドバンス	★★★	★★★	3	5	3	アーサナベーシックよりもテンポよく展開していきます。アーサナを極めていきましょう。
コンディショニング・エクササイズ						
シンプル	★	★	2	3	2	美しいボディラインを目指す為、安定したコアバランスを身につけていきます。
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。ボールを使用し、バリエーションが豊富なので楽しみながらエクササイズができます。
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。
ボディケア	★★	★★	3	3	2	姿勢や呼吸を整え、正しい身体の使い方を習得するピラティスクラスです。
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。
POP PILATES	★★	★★	3	5	1	音楽とピラティスを融合し、マットの上で踊るかの様に全身の筋肉を動かすことで、誰でも楽しく、効果的にダイエット、身体の不調改善にアプローチ可能です。
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、リンパの流れも良くしていきます。