

# ホットコラーゲンスタジオプログラム Lucina三ノ輪

2022.7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
コラーゲンヨガ リラックス 10:30-11:15 やざわ ゆうき	<b>IR変更</b> コラーゲンヨガ ヴィンヤサフロー 10:30-11:15 YOKO	コラーゲンヨガ シンプル 10:30-11:15 立木 恭子	<b>7・8・9月代行</b> コラーゲンヨガ ダイエット 10:30-11:15 山崎 陽子	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
ストレッチ 骨盤ビューティー 12:00-12:45 西上 歩	<b>IR変更</b> コラーゲンピラティス シンプル 12:00-12:45 YOKO	コラーゲンヨガ ヒーリングフロー 12:00-12:45 立木 恭子	<b>7・8・9月代行</b> コラーゲンヨガ ボディメンテナンス 12:00-12:45 山崎 陽子	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 ハタ 13:30-14:15 AYA	コラーゲンピラティス ボディケア 13:30-14:15 宮城 ゆみこ	コラーゲンヨガ リラックス 13:30-14:15 竹内 里美	コラーゲンヨガ パワー 13:30-14:15 Shuly	コラーゲンヨガ デトックス 13:30-14:30 miki	コラーゲンピラティス シンプル 13:30-14:30 長野 道子
コラーゲンヨガ デトックス 15:00-15:45 立木 恭子	コラーゲンヨガ リラックス 15:00-15:45 AYA	コラーゲンヨガ アーサナベーシック 15:00-15:45 横田 桂子	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	<b>NEW</b> コラーゲンヨガ シンプル 15:00-15:45 chika	ストレッチ 骨盤ビューティー 15:00-16:00 長野 道子	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 ボディケア 17:45-18:30 古月 知沙	コラーゲンヨガ パワー 17:45-18:30 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
コラーゲンヨガ ダイエット 19:00-19:45 山崎 陽子	ストレッチ 骨盤ビューティー 19:00-19:45 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	<p>《お客様ご利用案内》</p> <p>☆【HOT】 室温38℃・湿度65%程度 ※定員26名（※通常時35名）</p> <p>☆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。</p> <p>☆キャンセルはレッスン開始時刻より1時間前までです。</p> <p>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。</p> <p>☆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。</p> <p>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。</p> <p>☆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。</p> <p>☆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。</p> <p>《店舗情報》 ルキナ三ノ輪 TEL 03-5849-4567</p> <p>《持参物》 会員証・飲み物・マスク</p> <p>《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</p> <p>・バスタオル2枚(ヨガマット用・シャワー用)</p> <p>・動きやすい服装(速乾性の素材)</p> <p>・フェイスタオル・アメニティ類</p> <p>・下着の替え</p>	
コラーゲンヨガ ハタ 20:15-21:00 山崎 陽子	コラーゲンヨガ シンプル 20:15-21:00 miki		コラーゲンシャワータイム 20:30-21:30 ※インストラクター不在 1レッスンカウント無し(入り21:00迄)			

## ★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
<b>ホットコラーゲンビューティームソッド ※専用ローションを使用します。服装にご注意ください。</b>						
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。
流美身	➡	➡	5	2	3	美容効果を高めるセルフマッサージと呼吸に合わせて身体を整えるエクササイズプログラム。身体に「触れながら・動きながら」五感を使うことで感覚を高め、流れるような心地良い動きの中で発汗やデトックス効果を促します。
コラーゲンシャワータイム	—	—	—	—	5	コラーゲントリートメントランプを浴びながら岩盤浴を行い、身体を芯から温めましょう。(1レッスンカウント無し、インストラクター不在、出入り自由)
<b>ホットヨガ（初心者向け）</b>						
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をを整え、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。
<b>ホットヨガ（中級者向け）</b>						
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。
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。
<b>コンディショニング・エクササイズ</b>						
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。ポールを使用し、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。
ボディケア	★★	★★	4	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。
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。
<b>ストレッチ</b>						
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。