

ホットコラーゲンスタジオプログラム Lucina三ノ輪

2023.12月

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00 9:15						9:00 OPEN コラーゲンヨガ アーサナバーシック 9:15-10:15 Shuly	9:00 OPEN コラーゲンストレッチ 骨盤ビューティー 9:15-10:15 SONOMI
10:00 10:30	10:00 OPEN コラーゲンヨガ リラックス 10:30-11:30 千里	10:00 OPEN コラーゲンピラティス シンプル 10:30-11:30 YOKO	10:00 OPEN コラーゲンヨガ ヴィンヤサフロー 10:30-11:30 立木 恭子	10:00 OPEN コラーゲンピラティス ポップピラティス 10:30-11:30 ERI	10:00 OPEN コラーゲンヨガ ハタ 10:30-11:30 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
11:30 12:00	※アフターコラーゲンシャワー無し ホットコラーゲンビューティーメソッド 美彩心 12:00-13:00 千里	コラーゲンヨガ ヴィンヤサフロー 12:00-13:00 YOKO	コラーゲンヨガ シンプル 12:00-13:00 立木 恭子	コラーゲンヨガ ボディメンテナンス 12:00-13:00 ERI	コラーゲンヨガ パワー 12:00-13:00 Shuly	コラーゲンヨガ デトックス 12:00-13:00 宮谷 佳子	コラーゲンヨガ ハタ 12:00-13:00 竹内 里美
13:00 13:30	コラーゲンヨガ シンプル 13:30-14:30 立木 恭子	コラーゲンピラティス ビューティーコア 13:30-14:30 AYA	NEW コラーゲンピラティス ステップアップ 13:30-14:30 宮城 ゆみこ	コラーゲンヨガ リラックス 13:30-14:30 竹内 里美	NEW コラーゲンヨガ ボディメンテナンス 13:30-14:30 彩也子	コラーゲンヨガ ボディメンテナンス 13:30-14:30 宮谷 佳子	※アフターコラーゲンシャワー無し ホットコラーゲンビューティーメソッド 美彩心 13:30-14:30 彩也子
14:30 15:00	コラーゲンヨガ デトックス 15:00-16:00 立木 恭子	コラーゲンヨガ リラックス 15:00-16:00 AYA	コラーゲンヨガ ハタ 15:00-16:00 横田 桂子	※アフターコラーゲンシャワー無し ホットコラーゲンビューティーメソッド 美彩心 15:00-16:00 千里	コラーゲンヨガ アーサナバーシック 15:00-16:00 永田 夕奈	コラーゲンピラティス ボディケア 15:00-16:00 YOKO	コラーゲンヨガ ダイエット 15:00-16:00 横田 桂子
16:00 16:30						コラーゲンピラティス シンプル 16:30-17:30 宮城 ゆみこ 18:00 CLOSE	コラーゲンヨガ リラックス 16:30-17:30 横田 桂子 18:00 CLOSE
17:30 18:00	NEW コラーゲンヨガ シンプル 18:00-19:00 竹内 里美	コラーゲンヨガ パワー 18:00-19:00 高橋 愛	コラーゲンヨガ ダイエット 18:00-19:00 横田 桂子	コラーゲンヨガ リラックス 18:00-19:00 chisa	コラーゲンストレッチ 骨盤ビューティー 18:00-19:00 SONOMI	※お客様へご利用案内※ ☆【HOT】室温38℃・湿度65%程度 ※定員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。 レッスン開始後の入室はクラス進行の妨げになりますのでご注意ください。 ☆レッスンスケジュールは毎月15日に次月分がHPにて公開となります。 ☆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 ※持参物※ 会員証・飲み物 ・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	
19:00 19:30	コラーゲンヨガ ダイエット 19:30-20:30 山崎 陽子	※アフターコラーゲンシャワー無し ホットコラーゲンビューティーメソッド 流美身 19:30-20:30 YUKI	コラーゲンヨガ リラックス 19:30-20:30 TOMOYO	コラーゲンヨガ ヴィンヤサフロー 19:30-20:30 chisa	コラーゲンピラティス ビューティーコア 19:30-20:30 SONOMI		
20:30 21:00	コラーゲンヨガ ハタ 21:00-22:00 山崎 陽子	コラーゲンヨガ ヒーリングフロー 21:00-22:00 今井 洋子	コラーゲンヨガ アーサナバーシック 21:00-22:00 TOMOYO	NEW ※アフターコラーゲンシャワー無し ホットコラーゲンビューティーメソッド 美彩心 21:00-22:00 miharu	コラーゲンヨガ ボディメンテナンス 21:00-22:00 miki		
	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE		

★ホットコラーゲンスタジオ プログラム★

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。
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。
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。
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。
ピラティス（初心者向け）						
シンプル	★	★	3	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	★	★	3	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。
NEW！ ステップアップ	★～★★	★～★★	3	3	2	月の前半～中盤は初心者の方が安心して参加していただけるシンプルなピラティスのクラスです。最終週のレッスンのみ、強度が★★にアップ。前半～中盤のレッスンで感じた身体の深い部分の正しい使い方、それを踏まえて最終週のレッスンではその先のワークにチャレンジ。安全に強度の高いクラスにステップアップ出来るクラスです。 ※ワーク…ピラティスの動きのこと
ピラティス（中級者向け）						
ボディケア	★★	★★	4	4	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。
ポップピラティス	★★	★★	3	5	1	音楽とピラティスを融合し、マットの上で踊るかによう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。