

# ホットコラーゲンスタジオプログラム Lucina三ノ輪

2025年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	時間
9:00						8:45 OPEN	8:45 OPEN	9:00
9:15						ヨガ ★★	ヨガ ★	9:15
9:30	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	アーサナベーシック 9:15-10:15	Beauty Yoga 9:15-10:15	9:30
9:45						Shuly	玉川 彩佳	9:45
10:00	ヨガ ★	ピラティス ★	マシンピラティス ★ Basic	エクササイズ ★★ ポップピラティス	ヨガ ★ ハタ			10:00
10:15	リラックス	シンプル	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	ヨガ ★ シンプル	ヨガ ★	10:15
10:30	10:00-11:00	10:00-11:00	YOKO	Eri	山崎 陽子	10:30-11:30	ヨガ ★ シンプル	10:30
10:45	立木 恒子		ヨシノ			Shuly	竹内 里美	10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30	コンディショニング ★	ヨガ ★★	マシンピラティス ★★ Intermediate 11:15-12:15	ヨガ ★ ボディメンテナンス	ヨガ ★★ デトックス			11:30
11:45	筋膜リリース	ヴィンヤサフロー	11:15-12:15	11:30-12:30	11:30-12:30			11:45
12:00	11:30-12:30	11:30-12:30	YOKO	Eri	山崎 陽子	マシンピラティス ★ Basic 12:15-13:15	エクササイズ ★ Rhythm Flow 12:00-13:00	12:00
12:15	maiko					ヨシノ	YUNA	12:15
12:30								12:30
12:45	週替わり ★		«warm»					12:45
13:00	1・15・29日⇒BeautyYoga	NEW	ヨガ ★★	ヨガ ★	ヨガ ★			13:00
13:15	8・22日⇒RhythmFlow	マシンピラティス ★★	パワー	リラックス	シンプル			13:15
13:30	13:00-14:00	Jump Board	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	マシンピラティス ★★ Intermediate	ヨガ ★★	13:30
13:45	彩也子	13:15-14:15	Shuly	竹内 里美	やざわ ゆうき	13:30-14:30	パワー	13:45
14:00		YOKO				ヨシノ	13:30-14:30	14:00
14:15							彩也子	14:15
14:30			マシンピラティス ★ Basic	エクササイズ ★	ヨガ ★★			14:30
15:30	マシンピラティス ★★ Waist Shape		Rhythm Flow	ダイエット	ヨガ ★★ パワー	«warm»	ピラティス ★ シンプル	14:45
15:00	14:45-15:45	AYA	14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30	15:00-16:00	15:00
15:15	彩也子		ヨシノ	立木 恒子	やざわ ゆうき		彩也子	15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00		«warm»	ヨガ ★	11月・12月限定	ヨガ ★	ヨガ ★		16:00
16:15	«warm»		リラックス	ピラティス ★	マシンピラティス ★ Basic～hip～	ヒーリングフロー		16:15
16:30	ヨガ ★★		16:15-17:15	シンプル	16:15-17:15	16:00-17:00	ピラティス ★ シンプル	16:30
16:45	デトックス	AYA		16:30-17:30	ヨシノ	えみ	16:30-17:30	16:45
17:00	16:30-17:30			YOKO			宮城 ゆみこ	17:00
17:15	高橋 愛							17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00	ヨガ ★	ヨガ ★★	ピラティス ★★	ヨガ ★	ヨガ ★	ヨガ ★	マシンピラティス ★ Basic	18:00
18:15	ヒーリングフロー		パワー	リラックス	ボディメンテナンス	ヒーリングフロー		18:15
18:30	18:00-19:00	18:00-19:00	高橋 愛	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:30
18:45	竹内 里美		YOKO		ピョンソンファ	石崎 綾子	山崎 陽子	18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30	ヨガ ★★	ピラティス ★	ヨガ ★	エクササイズ ★ Rhythm Flow	マシンピラティス ★★ Jump Board	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:30
19:45	ダイエット	シンプル	リラックス	19:30-20:30	19:45-20:45			19:45
20:00	19:30-20:30	19:30-20:30	みっこ	maiko	ジュン			20:00
20:15	山崎 陽子							20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00	ヨガ ★	ヨガ ★	ヨガ ★★	ヨガ ★	マシンピラティス ★ Basic～waist～			21:00
21:15	ハタ	ボディメンテナンス		シンプル	21:00-22:00			21:15
21:30	21:00-22:00	21:00-22:00	maiko	デトックス	横田 桂子	21:00-22:00		21:30
21:45	山崎 陽子					ジュン		21:45
22:00								22:00
	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	



Lucina  
hot collagen studio

«ご利用案内»

☆レッスンのご予約はレッスン開始時刻の10分前まで予約アプリにて行えます。

☆キャンセルはレッスン開始時刻より1時間前までです。

☆レッスン開始後の途中入室はできません。

☆毎月15日に翌月スケジュールが公開・予約開となります。

☆代行、祝日レッスンの情報は予約アプリ・館内掲示をご確認ください。

warmのクラスの室温は30度～32度となります。

«営業時間» 最終レッスン終了30分後CLOSE

平日:9:30-22:30 土日:9:00-19:00 祝日:9:30-19:00

※休館日:毎月10日・20日・年末年始

※店舗お問い合わせ:03-5849-4567

## ★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
<b>ホットヨガ</b>							
シンプル	★	★	3	2	3		ヨガを始めたばかりの人にオススメするヨガ。簡単でたのしながら続けられ、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くクラス。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。
 Beauty Yoga	★	★	5	3	4		ルキナ人気インストラクター木村絵美子さん開発のルキナオリジナルレッスン。ストレッチボールを使ってカラダをほぐしながらヨガの呼吸法＆トレーニングで自分自身の価値を高めていくクラスです。
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	4	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あげ、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	2		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>ピラティス / エクササイズ / コンディショニング</b>							
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。
 Rythm Flow	★	★	5	4	3		フィットネスYouTuber大熊理奈さんが開発したルキナオリジナルレッスン。音楽に合わせながら呼吸のリズムを整え、カラダを流れるように動かしながら鍛えて行くプログラム内容です。自分のカラダと向き合いながら普段使わない筋肉を呼び起こし機能的にエクササイズすることで、健康なカラダを作っていくます。
筋膜リリース	★	★	5	2	4		全身を筋膜の経線に沿って整え、骨格を安定させながら美しいボディラインへ。筋膜へのアプローチで自律神経を整え、リンパや血流を促進。代謝を高め、内側からスッキリとした身体に。
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の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。
フローピラティス	★★	★★	3	4	2		ピラティスの基礎に加え、エクササイズを流れるように繋いでいくステップアップクラスです。連続してエクササイズに取り組むことで、強くしなやかな体づくりをしていきます。
<b>ピラティスリフォーマー（常温） ※定員8名</b>							
Basic	★	★	3	4	-		パワーハウス（コア）を意識しながら全身をバランス良く鍛えることができるプログラム。スプリングの張力をを利用して無理なく、効果的なトレーニングが可能です。骨盤の調整や関節を正しく動かすことを意識しながら筋力をアップを行い、不調のないしなやかな身体づくりを目指します。
Basic～waist～	★	★	3	4	-		基本のコアエクササイズとともに、ウエストによりフォーカスしたエクササイズを行います。腹筋の強化により、コアの安定感がアップします。無理なくウエストをシェイプアップしたい方にもおすすめのクラスです。
Basic～hip～	★	★	3	4	-		コアの安定感を意識しながら、ヒップアップを目指してエクササイズを行います。股関節まわりのストレッチも取り入れ、きれいなヒップラインに繋がるエクササイズを行います。
Intermediate(中級)	★★	★★	3	5	-		半年に1回アップデートされる中級プログラムです。テーマや目的に合わせたエクササイズを行い全身の筋力、柔軟性を向上させます。リフォーマーレッスンに慣れてきた方におススメ。
Intermediate Lower Body(中級)	★★	★★	3	5	-		コアの安定をベースに骨盤、お尻、脚を整えて鍛えるクラスです。コアの安定性を高めつつ、股関節の柔軟性のUPしお尻から脚のラインを綺麗に整えます。
Intermediate Waist Shape(中級)	★★	★★	3	5	-		腹筋をメインに鍛えていくクラスです。体幹の強化・安定に繋がり、ウエストのラインもきれいに引き締めます。ぱっこりお腹の解消やお腹痙攣、くびれラインの整えに効果的です。
Intermediate Jump Board(中級)	★★	★★	3	5	-		ジャンプボードを使用し、下半身を中心に全身を引き締めるクラスです。ジャンプの動きを通じて、筋力強化や柔軟性の向上など、バランスよくアプローチしていきます。