

# Lucina 北小金 ホットコラーゲンスタジオプログラム



## 2021年8月

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
9:30								9:30
9:45					★★60分★★		★★60分★★	9:45
10:00	シンプルヨガ	シンプルヨガ	ダイエットヨガ	ピラティスリフォーマー初級	ハタヨガ	パワーヨガ	シンプルピラティス	10:00
10:15	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-10:45	10:00-11:00	10:15
10:30	Eri	西上歩	Saeko	蓮見 恵莉	木村絵美子	Saeko	峯岸 朋美	10:30
10:45								10:45
11:00								11:00
11:15	NEW			NEW			★★60分★★	11:15
11:30	ポップピラティス	流美身	リラックスヨガ	美ボディピラティス	ボディケアピラティス	ヒーリングフローヨガ	デトックスヨガ	11:30
11:45	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:30	11:45
12:00	Eri	太田 早織	maiko	蓮見 恵莉	高鳥 マノ	Saeko	オン	12:00
12:15		アフターコラーゲンシャワー						12:15
12:30								12:30
12:45	期間限定	NEW	NEW		★★60分★★			12:45
13:00	美彩心	コラーゲンシャワータイム	ボディメンテナンスヨガ	デトックスヨガ	エナジーヨガ	ボディケアピラティス	時間変更	13:00
13:15	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-14:00	13:00-13:45	シンプルヨガ	13:15
13:30	佐々木 美貴		北村 あり	Saori	ピョン ソンファ	YOKO	13:30-14:15	13:30
13:45	アフターコラーゲンシャワー		※ウェーブリング使用				西上歩	13:45
14:00				NEW				14:00
14:15	期間限定	ピラティスリフォーマー初級	ピラティスリフォーマー初級	コラーゲンシャワータイム				14:15
14:30	パワーヨガ	14:15-15:15	14:15-15:15	14:15-15:15		ヴァンヤサフローヨガ	時間変更	14:30
14:45	14:30-15:15	太田 早織	和田 彩華			14:30-15:15	流美身	14:45
15:00	佐々木 美貴					山崎 陽子	15:00-15:45	15:00
15:15							佐々木 美貴	15:15
15:30					ピラティスリフォーマー初級		アフターコラーゲンシャワー	15:30
15:45					15:30-16:30			15:45
16:00					蓮見 恵莉	リラックスヨガ		16:00
16:15						16:00-16:45		16:15
16:30						竹内里美	ピラティスリフォーマー初級	16:30
16:45							16:30-17:30	16:45
17:00							佐々木 美貴	17:00
17:15								17:15
17:30							《お客様へのご利用案内》	17:30
17:45							☆【HOT】温度38℃湿度65%程度	17:45
18:00							☆レッスン開始以降の入室はクラス進行の妨げ	18:00
18:15							になりますので、ご遠慮ください。	18:15
18:30	ヴァンヤサフローヨガ		骨盤ビューティ		美彩心		☆代行、クラス変更情報は館内の	18:30
18:45	18:30-19:15		18:30-19:15		18:30-19:15		インフォメーション、HPをご確認ください。	18:45
19:00	Saeko		鈴木 真由	★★60分★★	佐々木 美貴			19:00
19:15			【常温】	ダイエットヨガ	アフターコラーゲンシャワー			19:15
19:30		シンプルピラティス		19:30-20:30			《店舗情報》	19:30
19:45		19:30-20:15		フクダ ハナミ			営業時間(平日/土日祝) 9:30~	19:45
20:00	シンプルヨガ	宮城 ゆみこ	ボディメンテナンスヨガ		リラックスヨガ		※最終レッスン時間30分で閉館いたします。	20:00
20:15	20:00-20:45		20:00-20:45		20:00-20:45		休館日 毎月10日・20日・年末年始	20:15
20:30	MI		高鳥 マノ		オン		電話番号 047-348-3133	20:30
20:45							コラーゲンヨガ®・コラーゲンピラティス®は	20:45
21:00		ピラティスリフォーマー初級		ピラティスリフォーマー初級			商標登録済みです	21:00
21:15		21:00-22:00		21:00-22:00				21:15
21:30		宮城 ゆみこ	ピラティスリフォーマー初級	太田 早織				21:30
21:45			21:15-22:15					21:45
22:00			調整中					22:00
			※8/4のみ休講					



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>ホットカ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。</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良くしながら、デトックス効果を高め、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。
<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。
スローデトックス	★	★	3	2	4	深い呼吸と共に、ご自身の身体を観察しながらゆっくりと動いていくクラス。デトックス効果の高いポーズで動いていきます。
ルーシーダットン	★	★	3	2	4	深い呼吸と共にポーズを行い、無理なく身体を整えていきます。身体が硬い。運動が苦手。体力がないという方にも安心して取り組んでいただけるのが特徴です。
<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。
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、重荷物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。
<b>ホットヨガ（上級向け）</b>						
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すすめです。
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ていきます。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。
<b>ピラティス、コンディショニング、サーキット</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らエクササイズが行えます。
美Body	★★	★★	4	3	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	★★	★★	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させ、まるでマットの上で踊るかのよう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することが可能です。
<b>ストレッチ</b>						
骨盤ビューティーストレッチ	★	★	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なく、リンパの流れも良くしていきます。

カラーゲンシャワータイム ※出入り自由！！どなたでもご利用いただけます。IRIによるレッスンはございません。