

ルキナ北浦和 ホットコラーゲンスタジオプログラム



2023年4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
10:30~	【60分クラス】 コラーゲンヨガ	コラーゲンヨガ	【60分クラス】 コラーゲンピラティス	【60分クラス】 マシンピラティス	【60分クラス】 ストレッチ	【60分クラス】 コラーゲンヨガ	【60分クラス】 マシンピラティス	10:30~
11:00~	ヴァンヤサフロー 10:30-11:30 MIHO	シンプル 10:30-11:15 Eri	シンプル 10:30-11:30 minori	【常温】 10:30-11:30 (定員:12名) 大熊 直美	骨盤ビューティー 10:30-11:30 SONOMI	ヒーリングフロー 10:30-11:30 YUKA	【常温】 10:30-11:30 (定員:12名) MAI	11:00~
12:00~	コラーゲンピラティス 美ボディ 12:00-12:45 SONOMI	【60分クラス】 コラーゲンピラティス POPピラティス 12:00-13:00 Eri	コラーゲンヨガ リラックスヨガ 12:00-12:45 minori	コラーゲンピラティス POPピラティス 12:15-13:00 MAI	【60分クラス】 コラーゲンビューティーメソッド 美彩心 12:00-13:00 中野 由香	ボルドブラ 12:15-13:00 松本 真実	コラーゲンヨガ 優しいフロー 12:15-13:00 MAI	12:00~
13:00~	【60分クラス】 コラーゲンヨガ	コラーゲンヨガ	コラーゲンヨガ	【60分クラス】 コラーゲンヨガ	コラーゲンシャワータイム	コラーゲンヨガ	【60分クラス】 コラーゲンビューティーメソッド	13:00~
14:00~	リラックス 13:30-14:30 MIHO	ボディメンテナンス 13:30-14:15 Naomi	パワー 13:30-14:15 YOKO	リラックス 13:30-14:30 Naomi		ボディメンテナンス 13:30-14:15 田丸 めぐみ	流美身 13:30-14:30 大熊 直美	14:00~
15:00~	【60分クラス】 マシンピラティス	【60分クラス】 マシンピラティス	【60分クラス】 コラーゲンヨガ	コラーゲンヨガ	NEW コラーゲンヨガ	コラーゲンヨガ	コラーゲンヨガ	15:00~
16:00~	【常温】 15:15-16:15 (定員:12名) MAI	【常温】 15:00-16:00 (定員:12名) MINAKO	シンプル 15:00-16:00 西上 歩	ヴァンヤサフロー 15:00-15:45 川名 絵里子	シンプル 15:00-15:45 MI	シンプル 15:00-15:45 みっこ	MUSIC YOGA 15:00-15:45 宮谷 佳子	16:00~
17:00~						【60分クラス】 マシンピラティス	【60分クラス】 コラーゲンヨガ	17:00~
18:00~			【60分クラス】 コラーゲンヨガ			【常温】 16:30-17:30 (定員:12名) 陽 ひなた	シンプル 16:15-17:15 西上 歩	18:00~
19:00~	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00	コラーゲンシャワータイム 18:45-19:15	ボディメンテナンス 18:00-19:00 田丸 めぐみ	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00	NEW		19:00~
20:00~	姿勢改善 19:00-19:45 高橋 愛	ストレッチ 骨盤ビューティー 19:15-20:00 SONOMI		シンプル 19:00-19:45 西上 歩	ストレッチ 骨盤ビューティー 19:00-20:00 高鳥 マノ			20:00~
21:00~	【60分クラス】 コラーゲンヨガ	コラーゲンヨガ	【60分クラス】 マシンピラティス	【60分クラス】 コラーゲンヨガ	【60分クラス】 マシンピラティス			21:00~
	シンプル 20:15-21:15 高橋 亜子	リラックス 20:30-21:15 MIHO	【常温】 20:15-21:15 (定員:12名) 陽 ひなた	ヒーリングフロー 20:15-21:15 NEW 宮谷 佳子	【常温】 20:30-21:30 (定員:12名) 高鳥 マノ			22:00~
22:00~								22:00~

※お客様へのご利用案内
 ☆【HOT】 室温38℃・湿度65%程度
 ☆レッスン受講中もマスクの着用にご協力ください。
 ☆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。
 ☆代行、クラス変更情報は館内のインフォメーション、HPをご確認ください。
 ☆定員:21名
 ※店舗情報
 平日/土日祝 10:00~
 ※最終レッスン終了後30分で閉館いたします。
 休館日 毎月10日・20日・年末年始
 電話番号 048-826-2366

★Hot Collagen Studio Program★

クラス名	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は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	マッサージで美を取入れ触れながら・動きながら、自分の五感を使い感覚を高めて自分をコントロールするボディワークです。呼吸と連動させて心地良い動きの中で、発汗やデトックス効果を促していきます。
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おすすめのヨガ。簡単で楽しみながら続けられ、続けるから効果を実感するクラスです。
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たカラダの 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すすめです。
ヒーリングフローヨガ	★	★	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。
優しいフローヨガ	★	★	4	2	4	優しいポーズを行い、硬くなりがちな身体をやわらげ、浮腫みを予防し自律神経を整えていくクラスです。
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クラスです。
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。
ヴァンヤサフロー	★★	★★	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。
MUSIC YOGA	★★	★★	3	5	2	音楽のリズムに合わせて、伸びやかにしなやかに呼吸し動き続けるヨガ。身体が緩み、ほぐれるだけでなく、程よく鍛えることもできます。
ピラティス						
シンプル	★	★	2	3	2	美しいボディバランスを目指す為、安定したコアバランスを身につけていきます。
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。
POP PILATES	★★	★★	3	5	2	アップテンポな音楽に合わせて身体を動かしていくLAで大人気のトータルボディーエクササイズです。心も身体もポジティブになれるクラスです。
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、ホルモンバランスを整えたり、リンパの流れも良くしていきます。
AQUA BEAUTY						
AQUA BEAUTY	★★	★★	4	4	1	ウォーターバックを使用した新感覚の暗闇エクササイズのクラスです。初心者～中級者にも楽しんでいただけるオールレベル向けです。楽しみながらシェイプアップやしなやかなカラダを目指していくクラスです。
その他						
ポルドプラ	★★	★★	3	3	2	立つピラティスとも呼ばれており、バレエの動きを取り入れ、姿勢改善、体幹を整えていくクラスです。