

Lucina 北小金 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
9:30								9:30
9:45					★★60分★★	★★60分★★	★★60分★★	9:45
10:00	シンプルヨガ	シンプルヨガ	流美身	マシンピラティス初中級	ハタヨガ	ダイエットヨガ	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	10:00-11:00	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 明美	10:30
10:45			アフターコラーゲンシャワー					10:45
11:00		★★60分★★		【常温】				11:00
11:15		美彩心		★★NEW★★			★★60分★★	11:15
11:30	ポップピラティス	11:15-12:15	ダイエットヨガ	美ボディピラティス	ボディケアピラティス	マシンピラティス初中級	デトックスヨガ	11:30
11:45	11:30-12:15	与沢 愛子	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:15	11:30-12:30	11:30-12:30	11:45
12:00	Eri		Saeko	峯岸 明美	高鳥 マノ	Saeko	オン	12:00
12:15								12:15
12:30	★★期間限定★★	★★60分★★				【常温】		12:30
12:45	シャワータイム	ハタヨガ					★★60分★★	12:45
13:00	12:45-13:45	12:45-13:45	ボディメンテナンスヨガ	パワーヨガ	ヴィンヤサフローヨガ	ボディケアピラティス	シンプルヨガ	13:00
13:15		Eri	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-14:00	13:15
13:30	3日・17日のみ	24日のみ	北村 あり	ピョンソソファ	YOKO	YOKO	西上 歩	13:30
13:45		【常温】	※ウェープリング使用					13:45
14:00		★★期間限定★★	★★期間限定★★					14:00
14:15	★★期間限定★★	デトックスヨガ		ハタヨガ				14:15
14:30	マシン初級	14:15-15:00	マシンピラティス初級	14:15-15:00	マシンピラティス中級	ヴィンヤサフローヨガ		14:30
14:45	14:30-15:30	シャワータイム	14:15-15:15	14:15-15:00	14:30-15:30	14:30-15:15		14:45
15:00	Saeko	14:30-15:30	12・26日⇒高鳥 マノ	ピョンソソファ	蓮見 恵莉	山崎 陽子	マシンピラティス初級	15:00
15:15	3日・17日のみ	24日のみ	5・19日⇒Saeko				15:00-16:00	15:15
15:30	【常温】	パーソナルピラティス	パーソナルピラティス	コラーゲンシャワータイム	【常温】		佐々木 美貴	15:30
15:45		15:30-18:30	15:30-18:00	15:30-16:30	パーソナルピラティス			15:45
16:00		蓮見 恵莉	高鳥 マノ		15:45-17:45	リラックスヨガ	【常温】	16:00
16:15			30分⇒¥3,850(税込)		蓮見 恵莉	16:00-16:45		16:15
16:30			60分⇒¥7,700(税込)			竹内 里美	マシンピラティス中級	16:30
16:45			※初回50%OFF		45分⇒¥7,150(税込)	★★NEW★★	16:30-17:30	16:45
17:00			【回数券】		60分⇒¥9,350(税込)	【常温】	佐々木 美貴	17:00
17:15			60分のみ 10回券 10%OFF		※初回50%OFF	マシンピラティス初中級		17:15
17:30			ご予約はフロントにて		回数券もご用意しております	17:15-18:15	【常温】	17:30
17:45					ご予約はフロントにて	Saeko		17:45
18:00								18:00
18:15	★★60分★★				コラーゲンシャワータイム	《お客様へのご利用案内》		18:15
18:30	リラックスヨガ	ご予約はフロントにて	骨盤ビューティ		流美身	☆【HOT】温度38℃湿度65%程度		18:30
18:45	18:30-19:30	★★60分★★	18:30-19:15		18:30-19:15	☆レッスン開始以降の入室はクラス進行の妨げ		18:45
19:00	Saeko	シンプルピラティス	鈴木 真由		佐々木 美貴	になりますので、ご遠慮ください。		19:00
19:15		19:00-20:00	【常温】	★★60分★★		☆代行、クラス変更情報は館内の		19:15
19:30		宮城 ゆみこ		ダイエットヨガ		インフォメーション、HPをご確認ください。		19:30
19:45			ボディメンテナンスヨガ	19:30-20:30	姿勢改善ヨガ	営業時間(平日/土日祝) 9:30~		19:45
20:00	デトックスヨガ		19:45-20:30	フクダ ハナミ	19:45-20:30	※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		高鳥 マノ		佐々木 美貴	休館日 毎月10日・20日・年末年始		20:15
20:30	MI	マシンピラティス初中級				電話番号 047-348-3133		20:30
20:45		20:30-21:30				コラーゲンヨガ®・コラーゲンピラティス®は		20:45
21:00		宮城 ゆみこ	マシンピラティス初級	ヒーリングフローヨガ	リラックスヨガ	商標登録済みです		21:00
21:15		【常温】	21:00-22:00	21:00-21:45	21:00-21:45	   	21:15	
21:30			高鳥 マノ	フクダ ハナミ	オン		21:30	
21:45			【常温】				21:45	
22:00							22:00	

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。
ダイエット	★	★	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。
<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	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。
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。
エネルギー	★★★	★★★	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	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。アーサナベ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</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。
<b>ピラティスリフォーマー（常温） ※9名定員</b>						
ピラティスリフォーマー初級	★	★	3	5	1	ピラテスの基本的な動きを行い身体を整えて行くクラスです。丁寧に指導してくれるので初めての方にもおすすめです。
ピラティスリフォーマー初中級	★	★	3	5	1	負荷は初級よりもかかりますが動きは初級と同じ簡単な動きが多い為、気軽に参加出来るレッスンです。
ピラティスリフォーマー中級	★★	★★	3	5	1	パワーハウス（コア）をより意識しながらトレーニングを行います。関節を正しく動かし、筋力アップを目的としていくレッスンです。
パーソナルピラティス	経験と知識を備えたトレーナーがひとり一人の癖や体型に合わせたあなただけのトレーニングを指導します。					
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。					