

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
10:00~		<b>[Beauty Yoga]5/7・21</b>				<b>[BASIC]5/4・18</b>		10:00~
10:15~		<b>[美彩心]5/14・28</b>				<b>[Waist]5/11・25</b>		10:15~
10:30~	ハタヨガ	週替わりレッスン	ボディメンテナンスヨガ	マシンピラティス	シンプルヨガ	マシンピラティス	流美身	10:30~
10:45~	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	intro / Hip	10:30-11:30	BASIC / Waist	10:30-11:30	10:45~
11:00~	マイコ	白川 玲美	竹内 里美	10:30-11:30	竹内 里美	10:30-11:30	福田 葉月	11:00~
11:15~				ASAOKO		西尾 藍		11:15~
11:30~		アフターコラーゲンシャワー		常温		常温	アフターコラーゲンシャワー	11:30~
11:45~		★★45分★★		<b>[Hip]5/2・16・30</b>				11:45~
12:00~	デトックスヨガ	ボディメンテナンスヨガ	ヴィンヤサフローヨガ	<b>[intro]5/9・23</b>	週替わりレッスン	マシンピラティス	ヴィンヤサフローヨガ	12:00~
12:15~	12:00-13:00	12:00-12:45	12:00-13:00	シンプルピラティス	12:00-13:00	Intermediate(中級)	12:00-13:00	12:15~
12:30~	マイコ	横田 桂子	竹内 里美	12:15-13:15	EMI	11:45-12:45	友華	12:30~
12:45~				ASAOKO		西尾 藍		12:45~
13:00~		<b>[intro]5/7・21</b>				常温		13:00~
13:15~		<b>[Basic]5/14・28</b>			<b>[ビューティーコア]5/3・17・31</b>			13:15~
13:30~	ヒーリングフローヨガ	マシンピラティス	リラックスヨガ	ハタヨガ	<b>[ストレッチ]5/24</b>	★月替わりレッスン★	ダイエットヨガ	ハタヨガ
13:45~	13:30-14:30	intro / BASIC	13:30-14:30	13:45-14:45	マシンピラティス	13:30-14:30	13:30-14:30	13:30~
14:00~	山崎陽子	13:30-14:30	川名 絵里子	MIHO	BASIC~Waist~	横田桂子	友華	13:45~
14:15~		Rio			13:45-14:45			14:00~
14:30~		常温			EMI			14:15~
14:45~		マシンピラティス	★★45分★★	<b>[Warm]</b>	常温			14:30~
15:00~		BASIC~Hip~	姿勢改善	コラーゲンシャワータイム	マシンピラティス	ボディケアピラティス	シェイプステップ~Ver2~	14:45~
15:15~	★キッズプログラム★	14:45-15:45	15:00-15:45	15:00-16:00	Back&Core(中級)	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00~
15:30~	バルシューレ	Rio	川名 絵里子		15:00-16:00	高鳥マノ	定員:15名	15:15~
15:45~	15:30-16:20	常温			石河知可子		石河知可子	15:30~
16:00~	渡辺 静梨華			パーソナルピラティス	<b>Back&amp;Core(中級)</b>		<b>[Warm]</b>	15:45~
16:15~				16:00-17:00	<b>17・24・31日実施</b>			16:00~
16:30~	常温			ASAOKO				16:15~
16:45~				ご予約はフロントにて		シンプルヨガ		16:30~
17:00~						16:30-17:30	マシンピラティス	16:45~
17:15~						kazue	BASIC	17:00~
17:30~							16:45-17:45	17:15~
17:45~		★期間限定★					石河知可子	17:30~
18:00~		マシンピラティス		★★NEW★★			★★NEW★★	17:45~
18:15~		BASIC		姿勢改善			マシンピラティス	18:00~
18:30~		18:00-19:00		19:15-20:15		ヒーリングフローヨガ	Back&Core(中級)	18:15~
18:45~		Aya		福田 葉月		19:30-20:30	18:00-19:00	18:30~
19:00~	リラックスヨガ	<b>5/14・28実施</b>	シンプルヨガ			NATSUKO	福田 葉月	18:45~
19:15~	19:00-20:00		19:15-20:15				常温	19:00~
19:30~	NATSUKO		Rio				常温	19:15~
19:45~		ダイエットヨガ					常温	19:30~
20:00~		19:30-20:30					常温	19:45~
20:15~		Aya					常温	20:00~
20:30~	★★NEW★★	<b>5/14・28Warmで実施</b>					常温	20:15~
20:45~	週替わりレッスン						常温	20:30~
21:00~	20:45~21:45	ヒーリングフローヨガ	マシンピラティス	マシンピラティス	デトックスヨガ		常温	20:45~
21:15~	西尾 藍	20:50-21:50	Waist / Hip	Intermediate(中級)	21:00-22:00		常温	21:00~
21:30~		Aya	21:00-22:00	21:00-22:00	KURUMI		常温	21:15~
21:45~	HOT or 常温		KURUMI	福田 葉月			常温	21:30~
22:00~	<b>[Rythm Flow]5/13</b>		常温	常温			常温	21:45~
22:15~	<b>[マシンBASIC]5/27</b>		<b>[Waist]5/1・15・29</b>				常温	22:00~
22:45~			<b>[Hip]5/8・22</b>				常温	22:15~
22:30~							常温	22:45~
							常温	22:30~

《お客様へのご利用案内》

- ☆【HOT】室温38℃・湿度65%程度
- ☆【Warm】室温30度・湿度60%程度
- ☆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。

《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 042-470-6230

コラーゲンヨガ®・コラーゲンピラティス®は商標登録済みです

# ★Hot Collagen Studio Program★

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>ホットコラーゲンビューティーマソッド ※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>ヨガ・ピラティス オリジナルプログラム</b>						
BeautyYoga	★	★	5	3	4	健康的なカラダやスムーズで動きやすいカラダ、思い描く理想のボディラインを目指していくプログラム内容です。ストレッチポールを使ってカラダを解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きます。
Rythm Flow	★	★	5	4	3	音楽に合わせて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きます。
<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。
<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。
ビートヨガ	★★	★★	4	4	2	ヨガの呼吸とアーサナを大切にしながら、ポーズと表現を捉えダンスをするようにヨガを行うクラスです。女性DJのセレクトしたこだわりの音楽でアーサナと音楽がハマる瞬間を楽しみましょう。
<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。
ボディシェイプ	★★★	★★★	3	5	2	おなか周りを意識し、コアを鍛えながら、ヨガの動きを行います。体を引き締めたいという方におすすめです。
<b>コンディショニング・エクササイズ</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、バリエーションが豊富なので楽しみながらエクササイズが行えます。
シェイプステップVer.1	★★	★	3	4	-	ステップ台を使用して心肺機能の向上、ヒップアップ、リズムトレーニングを中心にレッスンをを行います。60分間ですので楽しく身体を動かしましょう。
シェイプステップVer.2	★★★	★★	4	5	-	シェイプステップに慣れてきた方にオススメ。ステップ台使用して更に心肺機能の向上、ヒップアップ、リズムトレーニングを中心にレッスンをを行います。Ver1よりさらにシェイプアップ効果の高いレッスンになります。
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。
ボディケア	★★	★★	3	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。
<b>ストレッチ</b>						
骨盤ビューティー	★	★	4	2	2	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。
<b>マシンピラティス（常温） ※10名定員</b>						
intro	➤	➤	3	3	-	ピラティス初心者におすすめのクラス。ピラティスの基本の動きから、パワーハウス(コア)意識し正しくエクササイズを行うことにフォーカスしています。コアを意識する上で大切な骨盤の安定感、脊柱の柔軟性もアップしていきます。
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。
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。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。
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げていくクラスです。
Intermediate(中級)	★★	★★	3	5	-	半年に1回アップデートされるプログラム。テーマや目的に合わせたエクササイズをプログラムとして行います。リフォーマーレッスンに少し慣れてきた方向けのレッスンです。
Back&Core(中級)	★★	★★	3	5	-	体のたるみやすい背面〈背中・二の腕・お尻〉を引き締めていくクラスです。ピラティスで大切なコアの安定性を高めることで、背面の筋力を効果良く使えるようにしていきます。
パーソナルレッスン						
<b>コ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。IRによるレッスンはございません。</b>						