

ホットコラーゲンスタジオプログラム Lucina三ノ輪

2025年10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
8:20			8:20 OPEN 《warm》					8:20
8:30			ヨガ ★					8:30
8:45			リラックス			8:45 OPEN	8:45 OPEN	8:45
9:00			8:30-9:30 石崎 綾子			《warm》		9:00
9:15						ヨガ ★★	ヨガ ★	9:15
9:30	9:30 OPEN	9:30 OPEN		9:30 OPEN	9:30 OPEN	アーサナベーシック	ヒーリングフロー	9:30
9:45						9:15-10:15 Shuly	9:15-10:15 竹内 里美	9:45
10:00	ヨガ ★	ピラティス ★	マシンピラティス ★	エクササイズ ★★	ヨガ ★			10:00
10:15	リラックス	シンプル	Basic	ポップピラティス	ハタ			10:15
10:30	10:00-11:00 立木 恭子	10:00-11:00 YOKO	10:00-11:00 ヨシノ	10:00-11:00 Eri	10:00-11:00 山崎 陽子			10:30
10:45						ヨガ ★	ヨガ ★	10:45
11:00						シンプル	シンプル	11:00
11:15			マシンピラティス ★★			10:30-11:30 Shuly	10:30-11:30 竹内 里美	11:15
11:30	ヨガ ★	ヨガ ★★	Intermediate	ヨガ ★	ヨガ★★			11:30
11:45	ボディメンテナンス	ヴィンヤサフロー	11:15-12:15 ヨシノ	ボディメンテナンス	デトックス			11:45
12:00	11:30-12:30 maiko	11:30-12:30 YOKO		11:30-12:30 Eri	11:30-12:30 山崎 陽子		ヨガ ★★	12:00
12:15						マシンピラティス ★	パワー	12:15
12:30						Basic	12:00-13:00	12:30
12:45			《warm》			12:15-13:15 ヨシノ	彩也子	12:45
13:00	週替わり ★		ヨガ ★★	ヨガ ★	ヨガ ★			13:00
13:15	13日・27日⇒Beauty Yoga	マシンピラティス ★★	パワー	リラックス	シンプル			13:15
13:30	6日⇒Rhythm Flow	Lower Body	13:00-14:00 Shuly	13:00-14:00 竹内 里美	13:00-14:00 やざわ ゆうき	マシンピラティス ★★	ヨガ ★	13:30
13:45	13:00-14:00 彩也子	13:15-14:15 YOKO				Intermediate	Beauty Yoga	13:45
14:00						13:30-14:30 ヨシノ	13:30-14:30 彩也子	14:00
14:15			NEW					14:15
14:30		マシンピラティス ★	ヨガ ★	ヨガ ★★	ヨガ ★★			14:30
15:00	マシンピラティス ★★	Basic	シンプル	ダイエット	パワー			15:00
15:15	Waist Shape	14:30-15:30 AYA	14:30-15:30 高橋 愛	14:30-15:30 立木 恭子	14:30-15:30 やざわ ゆうき	《warm》	エクササイズ ★	15:15
15:30	14:45-15:45 彩也子					ヨガ ★★	Rhythm Flow	15:30
15:45						デトックス	15:00-16:00 彩也子	15:45
16:00		《warm》			ヨガ ★	15:15-16:15 宮谷 佳子		16:00
16:15	《warm》	ヨガ ★		マシンピラティス ★	ヒーリングフロー			16:15
16:30	ヨガ ★★	リラックス		Basic～hip～	16:00-17:00 えみ	ピラティス ★		16:30
16:45	デトックス	16:15-17:15 AYA		16:15-17:15 ヨシノ		シンプル	マシンピラティス★★	16:45
17:00	16:30-17:30 高橋 愛					16:30-17:30 宮城 ゆみこ	Waist Shape	17:00
17:15							16:45-17:45 彩也子	17:15
17:30			NEW					17:30
17:45				《warm》				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 ★	18:00
18:15	ヒーリングフロー	パワー	フローピラティス	リラックス	ボディメンテナンス	ハタ	Basic	18:15
18:30	18:00-19:00 竹内 里美	18:00-19:00 高橋 愛	18:00-19:00 maiko	18:00-19:00 ピョンソソファ	18:00-19:00 石崎 綾子	18:00-19:00 山崎 陽子	18:00-19:00 ジュン	18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30	ヨガ ★★	ピラティス ★	ヨガ ★	ヨガ ★★		ヨガ ★	19:30 CLOSE	19:30
19:45	ダイエット	シンプル	リラックス	ヴィンヤサフロー	マシンピラティス ★	ヒーリングフロー		19:45
20:00	19:30-20:30 山崎 陽子	19:30-20:30 みっこ	19:30-20:30 maiko	19:30-20:30 横田 桂子	Basic～waist～ 19:45-20:45 ジュン	19:30-20:30 山崎 陽子		20:00
20:15								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 ★	21:00 CLOSE		21:00
21:15	ハタ	ボディメンテナンス	デトックス	シンプル	Basic			21:15
21:30	21:00-22:00 山崎 陽子	21:00-22:00 maiko	21:00-22:00 maiko	21:00-22:00 横田 桂子	21:00-22:00 ジュン			21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15

★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
ホットヨガ						
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をを整え、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。
 Beauty～コンディショニング～	★	★	5	3	4	【骨盤・肩・背骨】の3つの重要なポイントを中心に、骨盤と肩関節が連携してスムーズに動くように調整するクラスです。ピラティスボールを使用し、エネルギーポイントを意識しながら、適切な圧力をかけてコントロールを深めていきます。
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。
ピラティス / エクササイズ						
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きます。
ビューティーコア	★	★	3	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。ボールを使用し、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できます。
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。
ピラティスリフォーマー（常温） ※定員8名						
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。
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。ぽっこりお腹の解消やお腹痩せ、くびれラインの整えに効果的です。