

ルキナ北浦和 ホットコラーゲンスタジオプログラム



2025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～	ヨガ ★★ ヴィンヤサフロー 10:30-11:30 chisa	ヨガ ★ シンプル 10:30-11:30 玉舘 麻美	ピラティス ★★ ステップアップ 10:30-11:30 minori	マシンピラティス ★★ Lower Body(中級) 10:30-11:30 (定員:12名) ナオミ	ヨガ ★ リフレッシュ 10:30-11:30 ituco	ヨガ ★ ヒーリングフロー 10:30-11:30 YUKA	マシンピラティス ★ BASIC 10:30-11:30 (定員:12名) YUKI	10:30～
11:00～								11:00～
12:00～	ヨガ ★ リラックス 12:00-13:00 chisa	ピラティス ★★ 美ボディ 12:00-13:00 (WARM) 玉舘 麻美	ヨガ ★ リラックス 12:00-13:00 minori	ピラティス ★★ フローピラティス 12:00-13:00 chisa	マシンピラティス ★ BASIC-hip- 12:00-13:00 (定員:12名) MINAKO	ヨガ ★★ 姿勢改善 12:00-13:00 松本 真実	ヨガ ★ ボディメンテナンス 12:00-13:00 YUKI	12:00～
13:00～								13:00～
14:00～	ヨガ ★ シンプル 13:30-14:30 HIROKA	マシンピラティス★★ Lower Body(中級) 13:30-14:30 (定員:12名) MINAKO	ヨガ ★★ ダイエット 13:30-14:30 YOKO	ヨガ ★ リラックス 13:30-14:30 Naomi	エクササイズ ★ Rhythm Flow 13:30-14:30 MINAKO	ヨガ ★ ボディメンテナンス 13:15-14:15 田丸 めぐみ	ヨガ ★ BeautyYoga 13:30-14:30 ナオミ	14:00～
15:00～			ヨガ ★ シンプル 15:00-16:00 西上 歩			ヨガ ★ シンプル 14:45-15:45 みっこ		15:00～
16:00～	マシンピラティス ★ Basic 15:15-16:15 (定員:12名) Naomi			マシンピラティス ★ BASIC-waist- 15:15-16:15 (定員:12名) Naomi	ビューティーメソッド★ 美彩心 15:00-16:00 YUKA		ヨガ ★★ 姿勢改善 15:00-16:00 宮谷 佳子	16:00～
17:00～			パーソナル 16:00-17:30 西上 歩 30分⇒¥3,300(税込) 60分⇒¥6,600(税込) ご予約はフロントにて	パーソナル 17:00-18:30 西上 歩 30分⇒¥3,300(税込) 60分⇒¥6,600(税込) ご予約はフロントにて	コラーゲンシャワータイム 16:00-16:30	マシンピラティス ★★ Lower Body(中級) 16:30-17:30 (定員:12名) 陽 ひなた	ヨガ ★ シンプル 16:30-17:30 西上 歩	17:00～
18:00～			ヨガ ★ ボディメンテナンス 18:00-19:00 田丸 めぐみ				マシンピラティス 月1回特別追加レッスン (HP及び館内掲示でご確認ください) 18:00-19:00	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 18:30-19:00		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 18:30-19:00	《お客様へのご利用案内》 ☆【HOT】室温38℃・湿度65％程度 ☆【WARM】室温32℃・湿度65％程度 ☆【常温】マシンピラティス ☆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:25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		19:00～
20:00～	ヨガ ★★ 姿勢改善 19:00-20:00 高橋 愛	ヨガ ★ シンプル 19:00-20:00 西上 歩		ヨガ ★ シンプル 19:00-20:00 西上 歩	ピラティス ★ シンプル 19:00-20:00 高鳥 マノ			20:00～
21:00～	ヨガ ★ シンプル 20:15-21:15 高橋 亜子	エクササイズ ★ Rhythm Flow 20:30-21:30 HIROKA	マシンピラティス ★ BASIC 20:00-21:00 (定員:12名) YUKI	エクササイズ ★★ AQUA BEAUTY 20:30-21:15 高橋亜子 (定員:12名)	マシンピラティス★★ Back & Core(中級) 20:30-21:30 (定員:12名) 高鳥 マノ			21:00～
22:00～								22:00～

★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
ホットカ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。
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	★	★	4	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。
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	★★	★★	4	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。
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。
BeautyYoga	★	★	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。
マシンピラティス						
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。コアを意識するうえ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よく鍛えることが出来るプログラム。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アップを行い、不調の無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 Back&Core(中級)	★★	★★	3	5	-	体のたるみやすい背面(背中・二の腕・お尻)を引き締めしていくクラスです。ピラティスで大切なコアの安定性を高めることで、背面の筋力を効率良く使えるようにしていきます。背中、二の腕、お尻のシェイプアップ、猫背や巻き肩などの姿勢改善につながります。音楽のテンポに合わせて楽しく行いましょう。
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、股関節の柔軟性をUPしお尻から脚のラインを綺麗に整えます。
エクササイズ						
シンプルピラティス	★	★	2	3	2	美しいボディラインを目指すため、安定したコアバランスを身につけていきます。
ステップアップピラティス	★★	★★	3	4	2	ピラティスに慣れてきた方が、より楽しくエクササイズできるクラスです。
美ボディピラティス	★★	★★	4	5	2	代謝を上げ痩せやすい身体作り、お腹お尻周りを引き締め、太りにくい引き締まった身体を目指すクラスです。
フローピラティス	★★	★★	3	5	2	途切れることのない動きをすることで、全身の筋肉をくまなく動かすことができ、集中力も高めることができるクラスです。
AQUA BEAUTY	★★	★★	4	4	2	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。
Rhythm 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。音楽に合わせて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い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。