

ホットコラーゲンスタジオプログラム Lucina北小金

2025年6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
9:30 9:45	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 9:45
10:00 10:15 10:30 10:45 11:00	ヨガ ★ シンプル 10:00-11:00 Eri	ヨガ ★ シンプル 10:00-11:00 西上 歩	ヨガ ★ リラックス 10:00-11:00 maiko	NEW マシンピラティス ★★ waist shape 10:00-11:00 蓮見 恵莉	ヨガ★ ハタ 10:00-11:00 木村 絵美子	ヨガ ★ 朝 10:00-11:00 Saeko	ピラティス ★ シンプル 10:00-11:00 峯岸 明美	10:00 10:15 10:30 10:45 11:00
11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45	ピラティス ★ シンプル 11:15-12:15 Eri	ビューティメソッド ★ 美彩心 11:30-12:30 与沢 愛子	ヨガ ★★ 姿勢改善 11:30-12:15 maiko	ピラティス ★★ 美ボディ 11:30-12:30 峯岸 明美	NEW ヨガ ★★ デトックス 11:15-12:15 木村 絵美子	マシンピラティス ★★ Intermediate 11:30-12:30 Saeko	ヨガ ★★ デトックス 11:30-12:30 オン	11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45
13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15	マシンピラティス ★ Basic~hip~ 12:45-13:45 与沢 愛子	ヨガ ★ ボディメンテナン 13:00-14:00 木村 絵美子	ピラティス ★ シンプル 13:00-14:00 宮城 ゆみこ	ヨガ ★ リラックス 13:00-14:00 ピョンソソファ	NEW マシンピラティス ★★ Intermediate 13:00-14:00 与沢 愛子	ヨガ ★ リラックス 13:00-14:00 竹内 里美	ヨガ ★ シンプル 13:00-14:00 西上 歩	13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15
	マシンピラティス ★★ Intermediate 14:00-15:00 与沢 愛子	NEW コラーゲンシャワータイム ~スタジオ解放中~ 14:15-15:15 ※出入り自由	マシンピラティス Basic★/Back&Core★★ 14:30-15:30 高島 マノ	NEW コラーゲンシャワータイム ~スタジオ解放中~ 14:15-15:15 ※出入り自由	NEW マシンピラティス ★ Basic 14:15-15:15 与沢 愛子	ピラティス ★★ ボディケア 14:15-15:15 YOKO	NEW マシンピラティス ★★ waist shape 14:30-15:30 峯岸 明美	
	※出入り自由 コラーゲンシャワータイム ~スタジオ解放中~ 17:30-18:15	パーソナルピラティス 蓮見 恵莉 ~満員御礼~	パーソナルピラティス 15:30-18:00 高島 マノ 30分 1回 ¥4,400 60分 1回 ¥8,250 30分 5回券 ¥19,250 60分 5回券 ¥38,500 ※税込 有効期限6ヶ月 ご予約はフロントにて	コラーゲンシャワータイム ~スタジオ解放中~ 17:45-18:45 ※出入り自由	コラーゲンシャワータイム ~スタジオ解放中~ 17:15-18:15 ※出入り自由	マシンピラティス ★ Basic~waist~ 15:45-16:45 YOKO	マシンピラティス ★ Basic 15:45-16:45 佐々木 美貴	
	NEW ヨガ ★★ デトックスフロー 18:30-19:15 市川 ミカ	ピラティス ★ シンプル 19:00-20:00 宮城 ゆみこ	マシンピラティス ★★ Back&Core 19:30-20:30 鈴木 真由	NEW ヨガ ★★ ダイエット 19:00-20:00 フクダ ハナミ 時間変更	NEW ヨガ ★ リラックス 19:30-20:30 オン 時間変更	マシンピラティス ★★ Lower Body 17:00-18:00 YOKO	マシンピラティス ★★ Intermediate 17:00-18:00 佐々木 美貴	
	NEW マシンピラティス ★★ Intermediate 21:00-22:00 佐々木 美貴	マシンピラティス ★ Basic~hip~ / Basic~waist~ 20:30-21:30 宮城 ゆみこ 【hip】3.24日 【Waist】17日	ヨガ ★★ パワー 21:00-22:00 cihsa	NEW ヨガ ★ ボディメンテナン 20:30-21:30 フクダ ハナミ 時間変更	NEW マシンピラティス ★ Basic 21:00-22:00 えみ	「お客様へのご利用案内」 ☆祝日・代行情報はアプリやホームページ、館内掲示版 をご確認ください。 ☆レッスンは開始以降の入室はできません。 ※こちらのマーク  はルキナオリジナルレッスンとなります。 Lucina 北小金 営業時間(平日/土日祝) 9:30~ 最終レッスンは終了後30分後迄 休館日 毎月10日・20日・年末年始 TEL 047-348-3133		

※こちらのマーク  は、ルキナオリジナルレッスンとなります。

レッスン名	強度	難度	クラス内容
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。			
 美彩心	➤	➤	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、デトックス効果を高め、スッキリしたボディラインへと導きます。
 流美身	➤	➤	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。
ホットヨガ			
シンプル	★	★	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レッスンです。
ハタ	★	★	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	★	★	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きます。仰向けや座った状態で行うポーズが多めのレッスンです。
ボディメンテナンス	★	★	身体の不調を整えていくレッスンです。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	★	★	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レッスンです。
デトックスフロー	★	★	アーサナ(ポーズ)を流れるように行い、体内に蓄積された老廃物を体外に排出していくレッスンです。
ダイエット	★	★	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レッスンです。デトックス効果の高いポーズで動いていきます。
 Beauty	★	★	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きます。
パワー	★★	★★	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	★★	★★	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	★★	★★	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。
コア	★★	★★	身体の内側の筋肉である深層筋を使うことで、関節や骨格が安定し、ポーズがとりやすくなる身体をつくります。怪我の予防や持久力を高めることができます。
ダイエット	★★	★★	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レッスンです。
ヴィンヤサフロー	★★	★★	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レッスンです。
ハードダイエット	★★★	★★	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。ホットのレッスンに慣れて来た方にもおすすめです。
ホットピラティス、エクササイズ、ストレッチ			
シンプル	★	★	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。
 Rhythm Flow	★	★	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。
美Body	★★	★★	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	★★	★★	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レッスンです。
ピラティスリフォーマー（常温） ※9名定員			
Intro	➤	➤	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	★	★	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～	★	★	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～	★	★	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)	★★	★★	半年に一度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。
Intermediate Back&Core(中級)	★★	★★	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。
Intermediate Lower Body(中級)	★★	★★	コアの安定をベースに骨盤、お尻、脚を整えて鍛えるレッスンです。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。
パーソナルピラティス 身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。IRによるレッスンはございません。			