

ホットカラーゲンススタジオプログラム Lucina三ノ輪

2026年1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
9:00						8:45 OPEN	8:45 OPEN	9:00
9:15						ヨガ ★★	ヨガ ★	9:15
9:30	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	アーサナベーシック	Beauty Yoga	9:30
9:45						9:15-10:15	9:15-10:15	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 ★	Shuly	玉川 彩佳	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	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	ヨガ ★	ヨガ ★	10:30
10:45	立木 恭子	YOKO	ヨシノ	Eri	山崎 陽子	シンプル	シンプル	10:45
11:00						10:30-11:30	10:30-11:30	11:00
11:15			マシンピラティス ★★			Shuly	竹内 里美	11:15
11:30	コンディショニング ★	ヨガ ★★	Intermediate	ヨガ ★	ヨガ ★★			11:30
11:45	筋膜リリース	ヴィンヤサフロー	11:15-12:15	ボディメンテナンス	デトックス			11:45
12:00	11:30-12:30	11:30-12:30	ヨシノ	11:30-12:30	11:30-12:30		エクササイズ ★	12:00
12:15		YOKO		Eri	山崎 陽子	マシンピラティス ★	Rhythm Flow	12:15
12:30						Basic	12:00-13:00	12:30
12:45	週替わり ★		《warm》			12:15-13:15	YUNA	12:45
13:00	5日・19日BeautyYoga		ヨガ ★★	ヨガ ★	ヨガ ★	ヨシノ		13:00
13:15	26日RhythmFlow	マシンピラティス ★★	パワー	リラックス	シンプル			13:15
13:30	13:00-14:00	Jump Board	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	マシンピラティス ★★	ヨガ ★★	13:30
13:45	彩也子	13:15-14:15	Shuly	竹内 里美	やざわ ゆうき	Intermediate	パワー	13:45
14:00		YOKO				13:30-14:30	13:30-14:30	14:00
14:15						ヨシノ	彩也子	14:15
14:30		マシンピラティス ★	エクササイズ ★	ヨガ ★★	ヨガ ★★			14:30
15:00	マシンピラティス ★★	Basic	Rhythm Flow	ダイエット	パワー			14:45
15:15	Waist Shape	14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30	14:30-15:30	《warm》	ピラティス ★	15:00
15:30	14:45-15:45	AYA	ヨシノ	立木 恭子	やざわ ゆうき	ヨガ ★★	シンプル	15:15
15:45	彩也子					デトックス	15:00-16:00	15:30
16:00		《warm》				15:15-16:15	彩也子	15:45
16:15	《warm》	ヨガ ★			ヨガ ★	宮谷 佳子		16:00
16:30	ヨガ ★★	リラックス		マシンピラティス ★	ヒーリングフロー			16:15
16:45	デトックス	16:15-17:15		Basic~hip~	16:00-17:00	ピラティス ★		16:30
17:00	16:30-17:30	AYA		ヨシノ	えみ	シンプル	マシンピラティス ★★	16:45
17:15	高橋 愛					16:30-17:30	Waist Shape	17:00
17:30						宮城 ゆみこ	16:45-17:45	17:15
17:45			NEW				彩也子	17:30
18:00	ヨガ ★	ヨガ ★★	NEW	《warm》	ヨガ ★	ヨガ ★	マシンピラティス ★	17:45
18:15	ヒーリングフロー	パワー	ヨガ ★	ヨガ ★	ヨガ ★	ヒーリングフロー	Basic	18:00
18:30	18:00-19:00	18:00-19:00	シンプル	リラックス	ボディメンテナンス	18:00-19:00	18:00-19:00	18:15
18:45	竹内 里美	高橋 愛	立木 恭子	ピョンソソファ	18:00-19:00	山崎 陽子	峯岸 明美	18:30
19:00								18:45
19:15			NEW					19:00
19:30	ヨガ ★★	ピラティス ★	ヨガ ★★	エクササイズ ★		19:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:15
19:45	ダイエット	シンプル	デトックス	Rhythm Flow	マシンピラティス ★★			19:30
20:00	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	Jump Board	《ご利用案内》 ☆レッスンのご予約はレッスン開始時刻の10分前まで予約アプリにて行えます。 ☆キャンセルはレッスン開始時刻より1時間前までです。 ☆レッスン開始後の途中入室はできません。 ☆毎月15日に翌月スケジュールが公開・予約開となります。 ☆代行・祝日レッスンの情報は予約アプリ・館内掲示をご確認ください。 warmのクラスの室温は30度〜32度となります。 《営業時間》 最終レッスン終了30分後CLOSE 平日9:30〜22:30土日9:00〜19:00祝日9:30〜19:00 ※休館日:毎月10日・20日・年末年始 ※店舗お問い合わせ 03-5849-4567		20:00
20:15	山崎 陽子	みっこ	MIHO	ジュン	19:45-20:45			20:15
20:30					ジュン			20:30
20:45		NEW	NEW	NEW				20:45
21:00	ヨガ ★	NEW	NEW	NEW	マシンピラティス ★			21:00
21:15	ハタ	ヨガ ★	ピラティス ★	8日・22日バリエステレッチ	Basic~waist~			21:15
21:30	21:00-22:00	Beauty Yoga	シンプル	15日・29日Basic	21:00-22:00			21:30
21:45	山崎 陽子	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	ジュン			21:45
22:00		玉川 彩佳	MIHO	ジュン				22:00
	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE			



★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。
 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。
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 / コンディショニング/ストレッチ						
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。
 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。
筋膜リリース	★	★	5	2	4	全身を筋膜の経線に沿って整え、骨格を安定させながら美しいボディラインへ。筋膜へのアプローチで自律神経を整え、リンパや血流を促進。代謝を高め、内側からスッキリとした身体に。
バレエストレッチ	★	★	5	1	3	バレエの基礎を取り入れたストレッチクラスで、現役バレリーナが指導。しなやかで美しい身体づくりを目指し、柔軟性を高めるだけでなく、女性らしい立ち姿や美しいラインも自然に整います。毎日の姿勢や動きに自信が持てるようになるクラスです。
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、強くなやかな体づくりをしています。
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	-	テーマや目的に合わせて多様なエクササイズを行い、全身の筋力や柔軟性をバランスよく向上させていきます。基本的な動きに慣れてきた方が、より深く身体をコントロールし、安定性やしなやかさを高めるために最適な内容です。リフォーマーレッスンに慣れてきて、さらにステップアップしたい方におすすめのクラスです。
Lower Body(中級)	★★	★★	3	5	-	コアの安定をベースに、骨盤・お尻・脚をバランスよく整えて鍛えていくクラスです。コアの安定性をしっかり高めながら動くことで、股関節の柔軟性が向上し、お尻から脚にかけてのラインをより美しく整えていきます。
Waist Shape(中級)	★★	★★	3	5	-	腹筋をメインにしっかり鍛えていくクラスです。体幹の強化と安定性の向上に繋がるため、姿勢が崩れにくくなり、日常の動きもスムーズになります。継続することでウエストラインがきれいに引き締まり、ぽっこりお腹の解消やお腹痩せ、くびれづくりにも効果的です。
Jump Board(中級)	★★	★★	3	5	-	ジャンプボードを使用し、下半身を中心に全身をしっかり引き締めていくクラスです。ジャンプ動作を取り入れることで、筋力強化・柔軟性の向上・心肺機能のアップなど、身体に多面的な効果をもたらします。関節への負担を抑えながらリズムカルに動けるため、運動が苦手な方でも安心して全身にアプローチでき、爽快感のあるトレーニングを楽しめます。
Back & Core(中級)	★★	★★	3	5	-	体のたるみが出やすい背面（背中・二の腕・お尻）を中心に引き締めるクラスです。ピラティスで重要なコアの安定性を高め、背面の筋肉を効率よく使えるようにしていきます。シェイプアップはもちろん、猫背・巻き肩などの姿勢改善にも効果的です。