ホットコラーゲンスタジオプログラム　Lucina三ノ輪

2026年11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
8:45						8:45 OPEN	8:45 OPEN	8:45
9:00								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	千里	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	千里	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	ピラティス ★	ヨガ ★★	Intermediate	ヨガ ★	ピラティス ★			11:30
11:45	シンプル	ヴィンヤサフロー	11:15-12:15	ボディメンテナンス	シンプル			11:45
12:00	11:30-12:30	11:30-12:30	千里	11:30-12:30	11:30-12:30		エクササイズ ★	12:00
12:15	彩也子	YOKO		Eri	櫻井 美里	マシンピラティス ★	Rhythm Flow	12:15
12:30						Basic	12:00-13:00	12:30
12:45			≪warm≫			12:15-13:15	YUNA	12:45
13:00	ヨガ ★		ヨガ ★★	ヨガ ★	ヨガ ★	髙橋 萌愛		13:00
13:15	ボディメンテナンス	マシンピラティス ★★	シェイプアップ	リラックス	シンプル			13:15
13:30	13:00-14:00	Lower Body	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	櫻井 美里	竹内 里美	やざわ ゆうき	intermediate	シェイプアップ	13:45
14:00		YOKO				13:30-14:30	13:30-14:30	14:00
14:15						髙橋 萌愛	松本 知美	14:15
14:30		マシンピラティス ★	ヨガ ★	ヨガ ★★	ヨガ ★★			14:30
15:30	マシンピラティス ★★	Basic	Beauty Yoga	ダイエット	パワー			14:45
15:00	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
15:15	14:45-15:45	千里	KUROMI	立木 恭子	やざわ ゆうき	ヨガ ★★	シンプル	15:15
15:30	彩也子					デトックス	15:00-16:00	15:30
15:45						15:15-16:15	石河 知可子	15:45
16:00		≪warm≫	ピラティス ★		ビューティメソッド ★	宮谷 佳子		16:00
16:15	≪warm≫	ヨガ ★	シンプル	マシンピラティス ★	美彩心	NEW		16:15
16:30	ヨガ ★★	ボディメンテナンス	16:00-17:00	Basic~hip~	16:00-17:00	ヨガ ★		16:30
16:45	デトックス	16:15-17:15	宮城 ゆみこ	16:15-17:15	髙橋 萌愛	Beauty Yoga—TREATMENT—	マシンピラティス ★★	16:45
17:00	16:30-17:30	NATSU		立木 恭子		16:30-17:30	Back&Core	17:00
17:15	高橋 愛					髙橋 萌愛	16:45-17:45	17:15
17:30							石河 知可子	17:30
17:45				≪warm≫				17:45
18:00	ヨガ ★	ヨガ ★★	ヨガ ★	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	シンプル	リラックス	ボディメンテナンス	ヒーリングフロー	Basic~waist~	18:15
18:30	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:30
18:45	竹内 里美	高橋 愛	立木 恭子	ピョンソンファ	石崎 綾子	山崎 陽子	峯岸 明美	18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30	ヨガ ★★	ピラティス ★	ヨガ ★★	エクササイズ ★		19:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:30
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 ★			19:45
20:00	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	Basic			20:00
20:15	山崎 陽子	みっこ	NATSU	ジュン	19:45-20:45			20:15
20:30		週替わり		週替わり	ジュン			20:30
20:45		ホットorマシンピラティス		ホットorマシンピラティス				20:45
21:00	ヨガ ★	Beauty Yoga ★	ヨガ ★	バレエストレッチ ★	マシンピラティス ★★			21:00
21:15	ハタ	Basic~hip~ ★	リラックス	Basic ★	Jump Board			21:15
21:30	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00			21:30
21:45	山崎 陽子	週替わり	NATSU	ジュン	ジュン			21:45
22:00								22:00
	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE			

≪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

Lucina hot collagen studio

★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
ホットコ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	★	★	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　定員19名						
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	ストレッチポールで身体を心地よくほぐしながら、ヨガの呼吸法とトレーニングを組み合わせたクラスです。心身を整え、しなやかで美しい身体づくりを目指します。
3eauty Yoga-TREATMENT-	★	★	5	3	4	身体のつながりにアプローチし、機能改善や姿勢を整え、自分でセルフケアできる身体を目指すクラスです。
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	5	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。
シェイプアップ	★★	★★	3	5	2	ダイナミックな動きで脂肪を燃焼しやすい状態をつくり、全身を引き締めながらメリハリのあるスタイルを作っていきます。
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（ホット）定員19名						
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大熊理奈さん開発のルキナオリジナルレッスン。音楽と呼吸に合わせて身体を動かし、普段使わない筋肉にもアプローチ。しなやかで健康的な身体づくりを目指します。
バレエストレッチ	★	★	5	1	4	バレエの基礎を取り入れたストレッチで、柔軟性を高めながら、しなやかで美しい身体づくりを目指します。美しい姿勢や女性らしいボディラインを整えたい方におすすめです。
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。
ピラティスリフォーマー（常温）　定員9名						
Basic	★	★	3	4	-	パワーハウス（コア）を意識しながら、全身をバランスよく鍛えるプログラムです。スプリングの張力を利用し、骨盤や関節の正しい動きを意識しながら筋力アップ。しなやかで不調のない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に加え、ウエストを集中的にトレーニング。腹筋を強化し、コアを安定させながら、すっきりとしたウエストを目指します。
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	-	多彩なエクササイズを取り入れ、全身の筋力・柔軟性・安定性を高めるクラスです。身体を深くコントロールし、リフォーマーレッスンからさらにステップアップしたい方におすすめです。
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	-	腹筋を中心に鍛え、体幹の強化と安定性を高めるクラスです。姿勢改善をサポートしながら、ぽっこりお腹の解消やウエストの引き締め、くびれづくりを目指します。
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引き締めるクラスです。ジャンプ動作を取り入れ、筋力・柔軟性・心肺機能の向上を目指します。関節への負担を抑えながらリズミカルに動き、爽快感のあるトレーニングを楽しめます。
Back＆Core(中級)	★★	★★	3	5	-	背中・二の腕・お尻など、たるみが気になる背面を中心に引き締めるクラスです。コアを安定させながら効率よく筋肉を使い、シェイプアップや猫背・巻き肩などの姿勢改善を目指します。
Core Flow(中級)	★★	★★	3	5	-	流れるように動き続けながら体感を中心に全身をバランス良く整えるクラスです。コアを安定させながら脚・腕・背中を連携させて動くことで、体幹強化・脂肪燃焼・姿勢改善・代謝アップを目指します。