ホットコラーゲンスタジオプログラム　Lucina三ノ輪

2026年12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
8:15								8:15
8:30								8:30
8:45						8:45 OPEN	8:45 OPEN	8:45
9:00								9:00
9:15								9:15
9:30	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN			9:30
9:45								9:45
10:00			マシンピラティス ★ Basic 10:00-11:00 千里					10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45								10:45
11:00								11:00
11:15			マシンピラティス ★★ Intermediate 11:15-12:15 千里					11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15						マシンピラティス ★ Basic 12:15-13:15 髙橋　萌愛		12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15		マシンピラティス ★★ Lower Body 13:15-14:15 YOKO				マシンピラティス ★★ intermediate 13:30-14:30 髙橋　萌愛		13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15		IR変更						14:15
14:30		マシンピラティス ★ Basic 14:30-15:30 千里						14:30
15:30								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00	NEW							16:00
16:15	マシンピラティス ★ Basic~waist~ 16:15-17:15 髙橋　萌愛			マシンピラティス ★ Basic~hip~ 16:15-17:15 立木　恭子				16:15
16:30								16:30
16:45							マシンピラティス ★★ Back&Core 16:45-17:45 石河　知可子	16:45
17:00								17:00
17:15	NEW							17:15
17:30	マシンピラティス ★★ Core Flow 17:30-18:30 MIHO							17:30
17:45								17:45
18:00							マシンピラティス ★ Basic~waist~ 18:00-19:00 峯岸　明美	18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30						19:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:30
19:45					マシンピラティス ★ Basic 19:45-20:45 ジュン			19:45
20:00								20:00
20:15								20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00		24日 Basic~hip~ 21:00 千里		8日・22日 Basic ★ 21:00-22:00 ジュン	マシンピラティス★★ Jump Board 21:00-22:00 ジュン			21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								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★

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。