

ホットコラーゲンスタジオプログラム Lucina三ノ輪

2026年2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 9:15-10:15	Beauty Yoga 9:15-10:15	9:30
9:45						Shuly	玉川 彩佳	9:45
10:00	ヨガ ★	ピラティス ★	マシンピラティス ★ Basic	エクササイズ ★★ ポップピラティス	ヨガ ★ ハタ			10:00
10:15	リラックス	シンプル	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	ヨガ ★ シンプル	ヨガ ★	10:15
10:30	10:00-11:00	10:00-11:00	YOKO	Eri	山崎 陽子	10:30-11:30	ヨガ ★ シンプル	10:30
10:45	立木 恒子		ヨシノ			Shuly	竹内 里美	10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30	コンディショニング ★	ヨガ ★★	マシンピラティス ★★ Intermediate 11:15-12:15	ヨガ ★ ボディメンテナンス	ヨガ ★★ デトックス			11:30
11:45	筋膜リリース	ヴィンヤサフロー	11:15-12:15	11:30-12:30	11:30-12:30			11:45
12:00	11:30-12:30	11:30-12:30	YOKO	Eri	山崎 陽子	マシンピラティス ★ Basic 12:15-13:15	エクササイズ ★ Rhythm Flow	12:00
12:15	maiko					ヨシノ	YUNA	12:15
12:30								12:30
12:45	週替わり ★							12:45
13:00	2日・16日BeautyYoga カテゴリ変更	ヨガ ★★	ヨガ ★★	ヨガ ★	ヨガ ★			13:00
13:15	9日・23日RhythmFlow	マシンピラティス ★★	パワー	リラックス	シンプル		NEW	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 ★★ Intermediate	ヨガ ★★	13:30
13:45	彩也子	13:15-14:15	Shuly	竹内 里美	やざわ ゆうき	13:30-14:30	週替わり	13:45
14:00		YOKO				ヨシノ	13:30-14:30	14:00
14:15							週替わり	14:15
14:30								14:30
15:30	マシンピラティス ★★	マシンピラティス ★ Basic	エクササイズ ★	ヨガ ★★	ヨガ ★★		NEW	14:45
15:00	Waist Shape	14:30-15:30	Rhythm Flow	ダイエット	パワー		ピラティス ★	15:00
15:15	14:45-15:45	AYA	14:30-15:30	ヨシノ	14:30-15:30	14:30-15:30	シンプル	15:15
15:30	彩也子						マシンピラティス ★★	15:30
15:45							15:00-16:00	石河 知可子
16:00								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 ★ Basic～hip～ 16:15-17:15	ヒーリングフロー		NEW	16:15
16:45	デトックス	16:15-17:15	AYA	ヨシノ	16:00-17:00	ピラティス ★		16:30
17:00	16:30-17:30				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	Back&Core	17:00
17:30						宮城 ゆみこ	16:45-17:45	17:15
17:45							石河 知可子	17:30
18:00	ヨガ ★	ヨガ ★★	ヨガ ★	ヨガ ★	ヨガ ★	ヨガ ★	マシンピラティス ★ Basic	17:45
18:15	ヒーリングフロー	パワー	シンブル	リラックス	ボディメンテナンス	ヒーリングフロー	マシンピラティス ★ Basic	18:00
18:30	18:00-19:00	18:00-19:00	高橋 愛	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:15
18:45	竹内 里美		立木 恒子		ピョンソソニア	石崎 綾子	峯岸 明美	18:30
19:00								18:45
19:15								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			«ご利用案内»	19:30
20:00	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	Jump Board			☆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。	19:45
20:15	山崎 陽子	みっこ	MIHO	19:45-20:45			☆キャンセルはレッスン開始時刻より1時間前までです。	20:00
20:30				ジュン			☆レッスン開始後の途中入室はできません。	20:15
20:45							☆毎月15日に翌月スケジュールが公開・予約開となります。	20:30
21:00	ヨガ ★	ヨガ ★	ピラティス ★	5日ヨガ・19日パレエストレッチ	マシンピラティス ★★ Basic～waist～ 21:00-22:00		☆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	20:45
21:15	ハタ	Beauty Yoga	シンプル	12日・26日Basic	ジュン			21:00
21:30	21:00-22:00	21:00-22:00	玉川 彩佳	21:00-22:00				21:15
21:45	山崎 陽子		MIHO					21:30
22:00								21:45
	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:00	



Lucina
hot collagen studio

※休館日:毎月10日・20日・年末年始
※店舗お問い合わせ:03-5849-4567

★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）を流れるように行き、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。
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		ピラティス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、強くしなやかな体づくりをしていきます。
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を取り入れ、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と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痺せ、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、下半身を中心全身をしっかりと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ミカルに動けるため、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。