

ホットコラーゲンスタジオプログラム Lucina東久留米

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
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN ★★NEW★★	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN ★★NEW★★	マシンピラティス ★★ jump Board 10:30-11:30 ASAOKO	マシンピラティス ★ Basic 10:30-11:30 山崎 陽子	10:00 OPEN
10:30	ヨガ ★	ヨガ ★	ヨガ ★	マシンピラティス ★★ jump Board 10:30-11:30 ASAOKO	ヨガ ★★	マシンピラティス ★ Basic 10:30-11:30 山崎 陽子	ビューティメソット ★	10:30
10:45	ハタ	BeautyYoga 10:30-11:30 NAO	ボディメンテナンス 10:30-11:30 竹内里美	10:30-11:30 ASAOKO	シェイプアップ 10:30-11:30 マイコ	流美身 10:30-11:30 山崎 陽子	流美身	10:45
11:00	10:30-11:30 マイコ						10:30-11:30 山崎 陽子	11:00
11:15							福田 葉月	11:15
11:30							コラーゲンシャワータイム	11:30
11:45		★★NEW★★			★★NEW★★	マシンピラティス ★★ Intermediate 11:45-12:45 山崎 陽子	★★NEW★★	11:45
12:00	ヨガ ★★	エクササイズ ★	ヨガ ★	ピラティス ★	ヨガ ★	マシンピラティス ★★ Intermediate 11:45-12:45 山崎 陽子	週替わりクラス★★or★	12:00
12:15	デトックス	RhythmFlow	BeautyYoga 12:00-13:00 NAO	シンプル 12:00-13:00 Lemi	リセットヨガ 12:00-13:00 マイコ		シェイプステップ /美ボディピラティス 12:00-13:00	12:15
12:30	12:00-13:00 マイコ	12:00-13:00 NAO	12:00-13:00 Lemi	12:15-13:15 ASAOKO			石河知可子	12:30
12:45							【美ボディ】11・15日 【ステップ初級】8・22日	12:45
13:00							ヨガ ★★	13:00
13:15							ヨガ ★	13:15
13:30	ヨガ ★	マシンピラティス ★or★★ 週替わりレッスン 13:30-14:30 山崎 陽子	ヨガ ★	ヨガ ★	マシンピラティス ★ Basic～Hip～ 14:00-15:00 石河 知可子	マシンピラティス ★ Basic～Hip～ 14:00-15:00 内野 愛美	エクササイズ ★	13:30
13:45	ヒーリングフロー	週替わりレッスン 13:30-14:30 山崎 陽子	シンプル 13:30-14:30 山崎 陽子	リラックス 13:45-14:45 村上雅代			RhythmFlow	13:45
14:00	13:30-14:30 山崎 陽子			13:45-14:45 KURUMI			15:00-16:00	14:00
14:15							高鳥 マノ	14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15								18:15
18:30	★★NEW★★ ヨガ ★	マシンピラティス ★★ jump Board 18:00-19:00 石河知可子	コラーゲンシャワータイム ～スタジオ開放中～ 18:00-19:00 ※出入り自由		マシンピラティス ★ Basic～waist～ 18:00-19:00 福田 葉月	マシンピラティス ★ Basic～Hip～ 16:30-17:30 Kazue	マシンピラティス ★ Basic～Hip～ 16:45-17:45 福田 葉月	18:00
18:45								18:15
19:00								18:30
19:15	BeautyYoga 19:00-20:00	ヨガ ★★ シンプル	ピラティス ★	ヨガ ★★ リンパデトックス 19:15-20:15 ikumi	ヨガ ★ シンプル	マシンピラティス ★ Basic～waist～ 18:00-19:00 福田 葉月	マシンピラティス ★★ Waist shape 18:00-19:00 福田 葉月	18:45
19:30	代行インストラクター	スリムアップ	19:15-20:15 石河知可子					19:00
19:45	代行表をご確認ください	19:30-20:30 えみ						19:15
20:00								19:30
20:15								19:45
20:30	週替わりレッスン ヨガorマシンピラティス 20:45-21:45 ikumi	ヨガ ★	マシンピラティス ★ waist /Hip 21:00-22:00 KURUMI	マシンピラティス ★★ 週替わりレッスン 21:00-22:00 福田 葉月	ヨガ ★ シンプル	マシンピラティス ★ Basic～Hip～ 16:30-17:30 Kazue	マシンピラティス ★★ Waist shape 18:00-19:00 福田 葉月	20:00
20:45								20:15
21:00								20:30
21:15								20:45
21:30								21:00
21:45	【姿勢改善ヨガ】2・16日 【Basic】9日	20:50-21:50 えみ	【waist】4・18日 【Hip】25日	【Intermediate】5・19日 【Back & core】12・26日				21:15
22:00								21:30
22:15								21:45
22:30								22:00
	22:15 CLOSE	22:15 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	21:15 CLOSE		休館日 毎月10日・20日・年末年始 TEL 042-470-6230	22:15
								22:30



Lucina 東久留米
営業時間(平日/土日祝) 10:00～
※最終レッスン時間30分で閉館
休館日 每月10日・20日・年末年始
TEL 042-470-6230

《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。
☆レッスン開始以降の入室はできません。

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
ホットコラーゲンピ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。
流美身	★	★	5	2	3	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						
Beauty Yoga	★	★	5	3	4	健康的なカラダやスムーズで動きやすいカラダ、思い描く理想のボディラインを目指していくプログラム内容です。ストレッチボールを使ってカラダを解しながらヨガの呼吸法&トレーニングで自身の価値を高めていきます。
Beauty Yoga～conditioning～	★	★	5	3	4	【骨盤・肩・背骨】の3つの重要なポイントを中心に、骨盤と肩関節が連携してスムーズに動くように調整するクラスです。ピラティスピールを使用し、エネルギーポイントを意識しながら適切な圧をかけてコントロールを深めていきます。
Rhythm Flow	★	★	5	3	2	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、健康なカラダを作成ていきます。
シンプル	★	★	3	3	3	ヨガを始めたい！始めたばかりの人におすすめするヨガ。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）を行うこと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。
リセッショナルヨガ	★	★	3	2	3	心身の疲れやストレスを解消し、ゆったりとした呼吸と動きで体の緊張を解きほぐしていくクラスです。
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。
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。
シェイプアップ	★★	★★	3	5	2	脂肪が燃えやすいようダイナミックに動き、全身を引き締めてメリハリのあるスタイルを作成ていきます。
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。
姿勢改善	★★	★★	3	3	3	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。
リンパデトックス	★★	★★	3	3	2	リンパを刺激するセルフマッサージを取り入れることで、毒素を排出しながら基礎代謝を高めていきます。体質改善やダイエット効果も期待できるクラスです
スリムアップ	★★	★★	3	4	2	全身の引き締めやメリハリのあるボディラインを目指すクラスです。
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。
ピラティス、コンディショニング						
シンプル	★	★	2	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。
ピューティーコア	★	★	2	3	2	身体全身を動かし、深層部の筋肉を刺激するエクササイズです。ボールを使用したり、バリエーションが抱負なので楽しみながらエクササイズが行えます。
美Body	★★	★★	4	3	2	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	★★	★★	4	3	2	姿勢や呼吸を整え、正しい身体の使い方正しい身体の使い方を習得するピラティスです。
シェイプステップ初級	★★	★★	3	4	2	ステップ台を使用して心肺機能の向上ヒップアップ・リズムトレーニングを中心に行います。楽しく身体を動かしましょう。
ピラティスリフォーマー（常温） ※9名定員						
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。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。
Back&Core(中級)	★★	★★	3	5	-	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。
Lower Body(中級)	★★	★★	3	5	-	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。
Waist shape(中級)	★★	★★	3	5	-	コアの安定をベースに骨盤、お尻、脚を整えて鍛えるクラスです。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。
jump Board(中級)	★★	★★	3	5	-	ジャンプボードで下半身を中心全身を引き締めるクラスです。ジャンプの動きで筋力強化、柔軟性アップまでバランスよくアプローチします。
パーソナルピラティス	: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。					
コ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。					