

ホットコラーゲンスタジオプログラム Lucina東久留米

2026年8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                           | 10:00 OPEN                  | 10:00 OPEN                          | 10:00 OPEN   | 10:00 OPEN                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10:00 OPEN                          | 10:00 |       |
| 10:30 | ヨガ ★                           | ヨガ ★                                 | ヨガ ★                        | マシンピラティス ★★                         | ヨガ ★★        | マシンピラティス ★                                                                                                                                                                                                                                                                     | ビューティメゾット ★                         | 10:30 |       |
| 10:45 | ハタ                             | シンプル                                 | ボディメンテナンス                   | 週替わりレッスン                            | シェイプアップ      | Basic                                                                                                                                                                                                                                                                          | 流美身                                 | 10:45 |       |
| 11:00 | 10:30-11:30                    | 10:30-11:30                          | 10:30-11:30                 | 10:30-11:30                         | 10:30-11:30  | 10:30-11:30                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10:30-11:30                         | 11:00 |       |
| 11:15 | マイコ                            | 内野 愛美                                | 竹内里美                        | ASAKO                               | マイコ          | 山崎 陽子                                                                                                                                                                                                                                                                          | 福田 葉月                               | 11:15 |       |
| 11:30 | Warm                           | 【RhythmFlow】4・18日<br>【Beautyyoga】25日 | Warm                        | 【JumpBoard】6日<br>【Lower Body】13・27日 | Warm         |                                                                                                                                                                                                                                                                                | コラーゲンシャワータイム                        | 11:30 |       |
| 11:45 |                                |                                      |                             |                                     |              | マシンピラティス ★★                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                     | 11:45 |       |
| 12:00 | ヨガ ★★                          | 週替わりレッスン ★                           | ヨガ ★★                       |                                     | ヨガ ★         | 週替わりレッスン                                                                                                                                                                                                                                                                       | ヨガ ★★                               | 12:00 |       |
| 12:15 | デトックス                          | エクササイズ or ヨガ                         | 姿勢改善                        | ピラティス ★                             | リセットヨガ       | 11:45-12:45                                                                                                                                                                                                                                                                    | ヴァンヤサフロー                            | 12:15 |       |
| 12:30 | 12:00-13:00                    | 12:00-13:00                          | 12:00-13:00                 | シンプル                                | 12:00-13:00  | 山崎 陽子                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12:00-13:00                         | 12:30 |       |
| 12:45 | マイコ                            | NAO                                  | masayo                      | 12:15-13:15                         | マイコ          | 【Intermediate】1・15・29<br>【Core Flow】8・22日                                                                                                                                                                                                                                      | NASTUKO                             | 12:45 |       |
| 13:00 | Warm                           | 【Intermediate】4・18日<br>【Basic】11・25日 | Warm                        | ASAKO                               |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                | Warm                                | 13:00 |       |
| 13:15 |                                |                                      |                             | Warm                                |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     | 13:15 |       |
| 13:30 | ヨガ ★                           | マシンピラティス ★or★★                       | ヨガ ★                        | ヨガ ★                                |              | ヨガ ★★                                                                                                                                                                                                                                                                          | ヨガ ★                                | 13:30 |       |
| 13:45 | ヒーリングフロー                       | 週替わりレッスン                             | シンプル                        | リラックス                               | マシンピラティス ★   | デトックス                                                                                                                                                                                                                                                                          | シンプル                                | 13:45 |       |
| 14:00 | 13:30-14:30                    | 13:30-14:30                          | 13:45-14:45                 | 13:45-14:45                         | Basic～Hip～   | 13:30-14:30                                                                                                                                                                                                                                                                    | 13:30-14:30                         | 14:00 |       |
| 14:15 | 山崎 陽子                          | 山崎 陽子                                | 村上雅代                        | KURUMI                              | 14:00-15:00  | 内野 愛美                                                                                                                                                                                                                                                                          | NASTUKO                             | 14:15 |       |
| 14:30 |                                |                                      |                             |                                     | 石河 知可子       | Warm                                                                                                                                                                                                                                                                           | Warm                                | 14:30 |       |
| 14:45 |                                | マシンピラティス ★                           |                             |                                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     | 14:45 |       |
| 15:00 |                                | Basic～waist～                         | ヨガ ★★                       | コラーゲンシャワータイム                        |              | エクササイズ ★                                                                                                                                                                                                                                                                       | 週替わりレッスン ★                          | 15:00 |       |
| 15:15 |                                | 14:45-15:45                          | ポーズを深めるヨガ                   | ～スタジオ解放中～                           |              | RhythmFlow                                                                                                                                                                                                                                                                     | ヨガ or マシンピラティス                      | 15:15 |       |
| 15:30 |                                | 山崎 陽子                                | 15:00-16:00                 | 15:00-16:00                         |              | 15:00-16:00                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15:15-16:15                         | 15:30 |       |
| 15:45 |                                |                                      | 村上雅代                        | ※出入り自由                              |              | NAO                                                                                                                                                                                                                                                                            | MIHARU                              | 15:45 |       |
| 16:00 |                                |                                      | Warm                        |                                     |              | Warm                                                                                                                                                                                                                                                                           | 【Beautyyoga】2・16・30<br>【Basic】9・23日 | 16:00 |       |
| 16:15 |                                |                                      |                             |                                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     | 16:15 |       |
| 16:30 |                                |                                      |                             |                                     |              | ヨガ ★                                                                                                                                                                                                                                                                           | マシンピラティス ★                          | 16:30 |       |
| 16:45 |                                |                                      |                             |                                     |              | シンプル                                                                                                                                                                                                                                                                           | Basic～Hip～                          | 16:45 |       |
| 17:00 |                                |                                      |                             |                                     |              | 16:30-17:30                                                                                                                                                                                                                                                                    | 16:45-17:45                         | 17:00 |       |
| 17:15 |                                |                                      |                             |                                     |              | Kazue                                                                                                                                                                                                                                                                          | 福田 葉月                               | 17:15 |       |
| 17:30 |                                |                                      |                             |                                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     | 17:30 |       |
| 17:45 |                                |                                      |                             |                                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     | 17:45 |       |
| 18:00 |                                | マシンピラティス ★★                          | コラーゲンシャワータイム                |                                     | マシンピラティス ★   |                                                                                                                                                                                                                                                                                | マシンピラティス ★★                         | 18:00 |       |
| 18:15 |                                | Core Flow                            | ～スタジオ解放中～                   |                                     | Basic～waist～ |                                                                                                                                                                                                                                                                                | Waist shape                         | 18:15 |       |
| 18:30 |                                | 18:00-19:00                          | 18:00-19:00                 |                                     | 18:00-19:00  |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 18:00-19:00                         | 18:30 |       |
| 18:45 |                                | 石河知可子                                | ※出入り自由                      |                                     | 福田 葉月        |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 福田 葉月                               | 18:45 |       |
| 19:00 | ヨガ ★                           |                                      |                             |                                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     | 19:00 |       |
| 19:15 | BeautyYoga                     |                                      | ヨガ ★                        | ヨガ ★★                               |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     | 19:15 |       |
| 19:30 | 19:00-20:00                    | ヨガ ★★                                | ハタ                          | リンパデトックス                            |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     | 19:30 |       |
| 19:45 | MIHARU                         | スリムアップ                               | 19:15-20:15                 | 19:15-20:15                         | ヨガ ★         |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     | 19:45 |       |
| 20:00 |                                | 19:30-20:30                          | NASTUKO                     | ikumi                               | シンプル         |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     | 20:00 |       |
| 20:15 |                                | えみ                                   |                             | Warm                                | 19:45-20:45  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     | 20:15 |       |
| 20:30 |                                | Warm                                 |                             |                                     | 浅井 葉月        |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     | 20:30 |       |
| 20:45 | 週替わりレッスン                       |                                      |                             |                                     |              | 18:00 CLOSE                                                                                                                                                                                                                                                                    | 19:30 CLOSE                         | 20:45 |       |
| 21:00 | ヨガorマシンピラティス                   | ヨガ ★                                 | マシンピラティス ★                  | マシンピラティス ★★                         |              | 「お客様へのご利用案内」<br>☆祝日・代行情報はアプリやホームページ、館内掲示版<br>をご確認ください。<br>☆レッスン開始以降の入室はできません。<br><br> Lucina 東久留米<br>営業時間(平日/土日祝) 10:00～<br>※最終レッスン時間30分で閉館<br><br>休館日 毎月10日・20日・年末年始<br>TEL 042-470-6230 |                                     |       | 21:00 |
| 21:15 | 20:45-21:45                    | リラックス                                | waist /Hip                  | 週替わりレッスン                            |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     |       | 21:15 |
| 21:30 | ikumi                          | 20:50-21:50                          | 21:00-22:00                 | 21:00-22:00                         |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     |       | 21:30 |
| 21:45 | 姿勢改善ヨガWarm                     | えみ                                   | KURUMI                      | 福田 葉月                               |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     |       | 21:45 |
| 22:00 | 【姿勢改善ヨガ】3・17・31日<br>【Basic】24日 |                                      | 【waist】5・19日<br>【Hip】12・26日 | 【Lower Body】6日<br>【Back&core】27日    |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     |       | 22:00 |
| 22:15 |                                |                                      |                             |                                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     | 22:15 |       |
| 22:30 |                                |                                      |                             |                                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     | 22:30 |       |
|       | 22:15 CLOSE                    | 22:15 CLOSE                          | 22:30 CLOSE                 | 22:30 CLOSE                         | 21:15 CLOSE  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     |       |       |

| 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     | 健康的なカナダやスミ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ミーズに動くように調整するクラスです。ピラティスボールを使用し、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     | 音楽に合わせて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。                                   |
| シンプル                                                           | ★  | ★  | 3  | 3       | 3     | ヨガを始めた！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。                                                                            |
| リセットヨガ                                                         | ★  | ★  | 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っていきます。                                                                                              |
| 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     | 詰まりがちな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。                                                                                                          |
| ビューティーコア                                                       | ★  | ★  | 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レッスンを行います。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） ※10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。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。 |
| Lower Body(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。                                                                       |
| Waist shape(中級)                                                | ★★ | ★★ | 3  | 5       | -     | 腹筋をメインに鍛えていくクラスです。体幹の強化・安定や繋がり、ウエストのラインも綺麗に引き締めていきます。ぽっこりお腹の解消やお腹痩せ、くびれの整えに効果的です。                                                             |
| Jump Board(中級)                                                 | ★★ | ★★ | 3  | 5       | -     | ジャンプボードで下半身を中心に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。                                                                             |
| Core Flow(中級)                                                  | ★★ | ★★ | 3  | 5       | -     | 流れるように動き続けながら体幹を中心に全身をバランス良く鍛えるクラスです。コアを安定させながら脚、腕、背中を連動させていくことで体幹強化、姿勢改善を目指していきます。                                                           |
| 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。          |    |    |    |         |       |                                                                                                                                               |