

	月	火	水	木	金	土	日	時間/曜日
10:30~	コラーゲンヨガ ヴァンヤサフロー 10:30-11:30 MIHO	コラーゲンヨガ 頭皮リラックス(常温) 10:30-11:15 Kazue	コラーゲンピラティス シンプル 10:30-11:15 minori	<b>【60分クラス】</b> ホットコラーゲンビューティ-メソッド 流美身 10:30-11:30 大熊 直美	コラーゲンピラティス 美ボディ 10:30-11:15 SONOMI	<b>【60分クラス】</b> コラーゲンヨガ ヒーリングフロー 10:30-11:30 YUKA	コラーゲンヨガ 優しいフロー 10:30-11:15 MAI	10:30~ 11:00~
12:00~	ストレッチ 骨盤ビューティ- 12:00-12:45 SONOMI	コラーゲンヨガ 初めてのアシュタンガ(常温) 12:00-12:45 Kazue	コラーゲンヨガ リラックス 12:00-12:45 minori	コラーゲンピラティス POP ピラティス 12:00-12:45 MAI	<b>【60分クラス】</b> ホットコラーゲンビューティ-メソッド 美彩心 12:00-13:00 中野 由香	ポルドブラ 12:15-13:00 松本 真実	BEAT YOGA 12:00-12:45 フクダ ハナミ	12:00~ 13:00~
13:00~	<b>【60分クラス】</b> コラーゲンヨガ ビューティ- 13:30-14:30 Rio	コラーゲンヨガ ボディメンテナンス 13:30-14:15 Naomi	コラーゲンヨガ パワー 13:30-14:15 YOKO	コラーゲンヨガ リラックス 13:45-14:30 Naomi	コラーゲンシャワータイム 13:00-13:30	コラーゲンヨガ ダイエット 13:30-14:15 田丸 めぐみ	<b>【60分クラス】</b> ホットコラーゲンビューティ-メソッド 美彩心 13:30-14:30 大熊 直美	14:00~ 15:00~
15:00~		ルーシーダットン 15:00-15:45 小川 智巳	<b>【60分クラス】</b> コラーゲンヨガ シンプル 15:00-16:00 西上 歩	コラーゲンヨガ ヴァンヤサフロー 15:00-15:45 川名 絵里子	コラーゲンヨガ リラックス 15:00-15:45 MI	コラーゲンヨガ シンプル 15:00-15:45 みっこ	コラーゲンシャワータイム 14:30-15:00	15:00~ 16:00~
16:00~						ストレッチ 骨盤ビューティ- 16:30-17:15 陽ひなた	コラーゲンヨガ シンプル 16:15-17:15 西上 歩	16:00~ 17:00~
18:00~			コラーゲンヨガ ボディメンテナンス 18:00-18:45 田丸 めぐみ	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00	お客様へご利用案内 ●室温36℃・湿度65%程度 ●レッスン受講中もマスク着用下さい。 ●定員:19名 【営業時間】OPEN:10:00~ CLOSE:最終レッスンの30分後 【休館日】毎月10日20日・年末年始 【TEL】048-826-2366		18:00~ 19:00~
19:00~	コラーゲンヨガ 姿勢改善 19:00-19:45 高橋 愛	ストレッチ 骨盤ビューティ- 19:15-20:00 SONOMI	BEAT YOGA 19:30-20:15 友華	コラーゲンヨガ シンプル 19:00-19:45 西上 歩	ストレッチ 骨盤ビューティ- 19:00-19:45 高島 マノ			19:00~ 20:00~
20:00~				コラーゲンピラティス シンプル 20:15-21:15 EMI	コラーゲンピラティス シンプル 20:30-21:15 高島 マノ		20:00~ 21:00~	
21:00~	コラーゲンヨガ シンプル 20:30-21:15 高橋 亜子	ホットコラーゲンビューティ-メソッド 美彩心 20:30-21:15 島崎 実奈	コラーゲンヨガ ダイエット 21:00-21:45 田丸 めぐみ				21:00~ 22:00~	
22:00~								22:00~



## Hot Collagen Studio Program

クラス名	強度	難度	美容	シェイプアップ	リラックス	クラス内容
ホットカラーゲンビューティーメソッドは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(びさいしん)	➤	➤	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(りゅうびしん)	➤	➤	5	2	3	マッサージで美を取り入れ触れながら・動きながら、自分の五感を使い感覚を高めて自分をコントロールするボディワークです。呼吸と運動させて心地よい動きの中で、発汗やデトックス効果を促していきます。
ホットヨガ(初心者向け)						
シンプル	★	★	3	2	3	ヨガを始めたい！始めたばかりの方におすすめのヨガ。簡単で楽しみながら続けられ、続けるから効果を実感するクラスです。
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た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すすめです。
ビューティー	★	★	4	2	3	骨盤まわりの緊張した筋肉や関節の詰まりを解消し、骨盤の歪みを整え美を目指していくクラス。
ヒーリングフローヨガ	★	★	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。
優しいフローヨガ	★	★	4	2	4	優しいポーズを行い、硬くなりがちな身体をやわらげ、浮腫みを予防し自律神経を整えていくクラスです。
ホットヨガ(中級者向け)						
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クラスです。
デトックス	★★	★★	4	3	4	詰まりがちだった血液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、重荷持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。
ダイエット	★★	★★	3	4	2	デトックス効果促して基礎代謝を上げ、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。
BEAT YOGA	★★	★★	3	5	1	ヨガの呼吸とアーサナは大切にしながらも、ポーズを表現と捉え、ダンスをするようにヨガを行っていくクラスです。女性DJのセレクトするこだわりのハウスミュージックで構成された60分のレッスンで、音楽とアーサナがハマる瞬間を楽しみましょう。
ピラティス						
シンプル	★	★	2	3	2	美しいボディバランスを目指す為、安定したコアバランスを身に付けていきます。
美ボディ	★★	★★	3	4	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。
POP PILATES	★★	★★	3	5	2	アップテンポな音楽に合わせて身体を動かしていくLAで大人気のトータルボディーエクササイズです。心も身体もポジティブになれるクラスです。
ストレッチ						
骨盤ビューティー	★	★	4	2	4	骨盤周りのインナーマッスルをほぐし、骨盤の歪みを正していくクラスです。理想のボディラインづくりだけではなく、ホルモンバランスを整えたり、リンパの流れも良くしていきます。
その他						
ポルドプラ	★★	★★	3	3	2	立つピラティスとも呼ばれており、バレエの動きを取り入れ、姿勢改善、体幹を整えていくクラスです。
ルーシーダットン	★	★	3	2	4	タイの自己整体法の一つで、深い呼吸と優しいポーズを組み合わせ代謝をあげ本来の身体の状態に戻していきます。