

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間/曜日
10:30~	カラーゲンヨガ ヴィンヤサフロー 10:30-11:15 MIHO	カラーゲンヨガ シンプル 10:30-11:15 川名 絵里子	カラーゲンピラティス シンプル 10:30-11:15 minori	ホットカラーゲンビューティ-メソッド 流美身 10:30-11:15 大熊 直美	カラーゲンピラティス 美ボディ 10:30-11:15 SONOMI	カラーゲンヨガ ヒーリングフロー 10:30-11:15 YUKA	カラーゲンヨガ シンプル 10:30-11:15 西上 歩	10:30~
11:00~								11:00~
12:00~	ストレッチ 骨盤ビューティ- 12:00-12:45 SONOMI	カラーゲンヨガ デトックス 12:00-12:45 高橋 愛	カラーゲンヨガ リラックス 12:00-12:45 minori	POWER SPLASH 12:00-12:35 高橋 亜子	ホットカラーゲンビューティ-メソッド 美彩心 12:00-12:45 中野 由香	POWER SPLASH 12:25-13:00 高橋 亜子	BEAT YOGA 12:00-12:45 NAO	12:00~
13:00~								13:00~
14:00~	カラーゲンヨガ ビューティ- 13:30-14:15 Rio	カラーゲンヨガ ヒーリングフロー 13:30-14:15 YUKA	カラーゲンヨガ パワー 13:30-14:15 YOKO	カラーゲンヨガ リラックス 13:30-14:15 Naomi	カラーゲンヨガ 13:00-13:30 ※インストラクター不在	カラーゲンヨガ ダイエット 13:30-14:15 田丸 めぐみ	ホットカラーゲンビューティ-メソッド 美彩心 13:30-14:15 大熊 直美	14:00~
15:00~	カラーゲンヨガ デトックス 15:00-15:45 Rio	カラーゲンヨガ ビューティ-リラックス 15:00-15:45 小川 智巳	カラーゲンヨガ シンプル 15:00-15:45 西上 歩	ストレッチ 骨盤ビューティ- 15:00-15:45 石河 知可子	カラーゲンヨガ リラックス 15:00-15:45 MI	カラーゲンヨガ シンプル 15:00-15:45 みっこ	カラーゲンヨガ 14:30-15:00 ※インストラクター不在	15:00~
16:00~								16:00~
17:00~						ストレッチ 骨盤ビューティ- 16:30-17:15 陽ひなた	カラーゲンヨガ リラックス 16:30-17:15 高橋 亜子	17:00~
18:00~			カラーゲンヨガ ボディメンテナンス 18:00-18:45 田丸 めぐみ			お客様へご利用案内 ☆室温36℃・湿度65%程度 ☆マスク、お水、バスタオルを必ずご持参ください。 ☆定員:16名 ☆POWERSPLASH定員:12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~	カラーゲンヨガ 姿勢改善 19:00-19:45 高橋 愛	カラーゲンヨガ ※インストラクター不在		カラーゲンヨガ シンプル 19:00-19:45 西上 歩	ストレッチ 骨盤ビューティ- 19:30-20:15 高島 マノ			19:00~
20:00~		ストレッチ 骨盤ビューティ- 19:30-20:15 SONOMI	BEAT YOGA 19:30-20:15 YUKA					20:00~
21:00~	POWER SPLASH 20:40-21:15 高橋 亜子		カラーゲンヨガ ダイエット 21:00-21:45 田丸 めぐみ	カラーゲンヨガ リラックス 20:30-21:15 近藤 鈴夏	カラーゲンピラティス シンプル 21:00-21:45 高島 マノ			21:00~
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(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ホテイワークです。
凧-nagi-	➤	➤	-	-	-	呼吸と連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。音声による瞑想プログラム。心地良い森林音の中で呼吸を深め、自分自身と向き合う癒しの時間を過ごしましょう。インストラクターは不在となります。
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。
ビューティーリラックス	★	★	4	2	4	深い呼吸とやさしいポーズで「本来あるべき状態に戻す」ことを目的として、心と身体を整えていきます。季節ごとのお悩み解消ポーズや、月の満ち欠けに対応したポーズ等を取り入れたプログラムです。
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。
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。
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。
暗闇						
POWER SPLASH	★★	★	3	5	1	光るウォーターバックを使用した新感覚の暗闇トレーニングクラスです。初心者～中級者にも楽しんでいただけるオールレベル向けです。楽しみながらシェイプアップやしなやかなカラダを目指していくクラスです。