

	月	火	水	木	金	土	日	時間/曜日
10:30~	カラーゲンヨガ ヴィンヤサフロア 10:30-11:15 MIHO	カラーゲンヨガ シンプル 10:30-11:15 新井 絵里	カ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> ホットカラーゲンビューティーメソッド 流美身 10:30-11:30 大熊 直美	カ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> カラーゲンヨガ ヒーリングフロア 10:30-11:30 YUKA	カラーゲンヨガ シンプル 10:30-11:15 西上 歩	10:30~
11:00~				カラーゲンシャワータイム 11:30-12:30	<b>【60分クラス】</b> ホットカラーゲンビューティーメソッド 美彩心 12:00-13:00 中野 由香	NEW ポルドプラ 12:15-13:00 松本 真実	BEAT YOGA 12:00-12:45 フクダ ハナミ	11:00~
12:00~	ストレッチ 骨盤ビューティー 12:00-12:45 SONOMI	POP PILATES 12:00-12:45 新井 絵里	カラーゲンヨガ リラックス 12:00-12:45 minori		カラーゲンシャワータイム 13:00-13:30		<b>【60分クラス】</b> カラーゲンヨガ ホットカラーゲンビューティーメソッド ダイエツ 13:30-14:15 田丸 めぐみ	12:00~
13:00~	<b>【60分クラス】</b> カラーゲンヨガ ビューティー 13:30-14:30 Rio	カラーゲンヨガ ボディメンテナンス 13:30-14:15 Naomi	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 13:45-14:30 Naomi			NEW POP PILATES 15:00-15:45 MAI	13:00~
14:00~			<b>【60分クラス】</b> カラーゲンヨガ シンプル 15:00-16:00 西上 歩	カラーゲンヨガ ヴィンヤサフロア 15:00-15:45 川名 絵里子	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		14:00~
15:00~		カラーゲンヨガ ビューティーリラックス 15:00-15:45 小川 智巳					NEW ストレッチ 骨盤ビューティー 16:30-17:15 陽ひなた	15:00~
16:00~							NEW カラーゲンヨガ リラックス 16:30-17:15 MIHO	16:00~
17:00~								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	カラーゲンシャワータイム 18:30-19:00	カ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	18:00~
19:00~	カラーゲンシャワータイム 18:30-19:00	カラーゲンシャワータイム 18:45-19:15		カラーゲンヨガ シンプル 19:00-19:45 西上 歩	カラーゲンヨガ シンプル 19:00-19:45 西上 歩	ストレッチ 骨盤ビューティー 19:00-19:45 高島 マノ	【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	19:00~
20:00~	カラーゲンヨガ 姿勢改善 19:00-19:45 高橋 愛	ストレッチ 骨盤ビューティー 19:15-20:00 SONOMI	BEAT YOGA 19:30-20:15 YUKA	<b>【60分クラス】</b> カラーゲンヨガ リラックス 20:15-21:15 近藤 鈴夏				20:00~
21:00~	カラーゲンヨガ シンプル 20:30-21:15 高橋 亜子	カラーゲンヨガ デトックス 20:30-21:15 MI	カラーゲンヨガ ダイエット 21:00-21:45 田丸 めぐみ		カラーゲンピラティス シンプル 20:30-21:15 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
ホットコラーゲンビューティーマ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。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。
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。