







★Hot Collagen Studio Program★

クラス名	時間	定員	燃焼度	難度	クラス内容
ホットコ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)	60	35		★☆☆	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。
艶肌(つやはだ)	60	35		★☆☆	お顔のセルフマッサージや、表情筋エクササイズを行い、気になるフェイスラインやお肌のお悩みを解消していきます。仕上げにお好きなパックを選んで頂き、潤いを与えます。
華美脚(はなびきゃく)	60	35		★☆☆	下肢のストレッチ、マッサージ、エクササイズを中心に行い、美しい脚のラインをつくるクラスです。
優美心ヨガ	60	35		★☆☆	ポーズをとる事で、精神を集中し、心身のバランスを整える効果があります。マッサージローションを使ったセルフマッサージも加わり、美容効果も絶大です。
美深軸ピラティス	60	35		★☆☆	合理的なフィジカルEXにより、姿勢、肩凝、腰痛を改善し、心と体を成長させていく要素に、マッサージローションを使った美容セルフマッサージ込みの新しいプログラムです。
シンプルヨガ	60	35		★☆☆	ヨガを始めたい！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。
リラクゼーションヨガ	60	35		★☆☆	ヨガの呼吸で精神安定を図り、姿勢を正すことで体のバランスを直し、ポーズをとる事で基礎代謝をアップさせていきます。
ビューティーヨガ	60	35		★☆☆	美しい立ち方姿勢、女性らしい体のラインを作ることを目的としたヨガのクラス。姿勢美人になりましょう！
ビューティーリラックスヨガ	60	35		★☆☆	呼吸法を取り入れながら自律神経を整え、心からリラックス&リフレッシュし、美しい姿勢、女性らしい体のラインへと導いていくヨガのクラスです。
ヒーリングフローヨガ	60	35		★☆☆	やさしいヨガを行いたい人向けのヨガです。ポーズと呼吸法を通して身体への意識を高め、リラックスしていくヨガです。
ヒーリングデトックスヨガ	60	35		★☆☆	ヨガの呼吸法を利用し全身をゆるめていくことで心と身体をつまりを解放させ、血流を良くし、ねじりのポーズにより排毒効果を促進していきます。
経絡ヨガ	60	35		★☆☆	経絡の滞りをなくし、呼吸と共に気(呼吸)・血・水の流れを改善することでむくみ予防を目指していくレッスンです。
骨盤美調整ヨガ	60	35		★☆☆	気になる下半身の引き締めにはやはり骨盤。体の中心にある骨盤の歪みを解消して、小尻&美脚、ウエストにくびれ、冷えの解消や女性特有の不調の軽減などの効果が期待できます。
ハタヨガ	60	35		★☆☆	伝統的ヨガの基本であり、呼吸をしっかりと行う事で身体のエネルギーを整え、アーサナ(ポーズ)を行う事で身体全体にエネルギーを流します。
デトックスヨガ	60	35		★☆☆	詰まりがちだった血流やエネルギーの流れが改善されます。それによって自然にそれまで体内に蓄積されていた老廃物などを体外に排出されていきます。
姿勢改善ヨガ	60	35		★☆☆	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。
ダイエットヨガ	60	35		★☆☆	デトックス効果を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。
パワーヨガ初級	60	35		★☆☆	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。ボディメイキング効果に優れたレッスンです。
ヴァンヤサフロ Yoga	60	35		★☆☆	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。
コンディショニング					
シンプルピラティス	60	35		★☆☆	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。
カキラ	60	35		★☆☆	全身の関節や肋骨、骨盤を効果的に動かすことで、脂肪燃焼・肩こり・関節痛・腰痛・四十肩・冷え性・むくみなどの改善を図る身体機能改善を目指すクラスです。
陰陽ストレッチEX	60	35		★☆☆	内臓を温めるストレッチや、女子力UPの呼吸法などツボや経絡を刺激し、体の中を断捨離していきます。
骨盤ビューティーストレッチ	60	35		★☆☆	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。
ナニアロハ	60	35		★☆☆	ナニアロハとは、nani=「美しい」、Alo=「分かち合う」、ha=「呼吸」の意味が含まれており、伝統的なハワイアンフラと馴染みやすい現代のエクササイズが融合しています。
ビューティーデトックス	60	35		★☆☆	自分の理想の体型を目指す為に、カラダのバランスを整えながら全身を引き締めていきます。
バレエストレッチEX	60	35		★☆☆	バレエを踊る前後に行うエクササイズとストレッチのレッスンです。どの部位に効かせたいか意識することで効果が高まります。
ベリーダンスくびれストレッチ	60	35		★☆☆	胸や腰の可動域を広げ体幹を意識し、しなやかに強いボディを造っていきます。ベリーダンスのフロアワークを取り入れたポーズも取り入れました。
ビューティーコアピラティス	60	35		★☆☆	たるみやすい部分をエクササイズし、美しく、女性らしいしなやかな身体づくりを目指していきます。