

# Collagenstudio Hanakura Program

## May



時間/曜日	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
	ホットスタジオ	マシンピラティス	ホットスタジオ	マシンピラティス	ホットスタジオ	マシンピラティス	ホットスタジオ	マシンピラティス	ホットスタジオ	マシンピラティス	ホットスタジオ	マシンピラティス	ホットスタジオ	マシンピラティス	
8:00															8:00
9:00															9:00
10:00	のぼすヨガ 10:00-11:00 まゆ	Intermediate 10:00-11:00 Maa	シンブルヨガ MIHO (7・21) 10:00-11:00 朝リラクソヨガ Haruna (14・28)	Hip 10:00-11:00 Maa	全身デトックスヨガ 10:00-11:00 yuna	Intermediate 10:00-11:00 Maa	美ボディ-ヨガ 10:00-11:00 MINORI	Full Body 10:00-11:00 masae	ボディ-コンディショニング 10:00-11:00 Megumi	Intermediate 10:00-11:00 下村 じゆき	ミュージック&ヨガ 9:00-10:00 Megumi	Hip 9:00-10:00 Maa	リラクソヨガ 9:00-10:00 yuna	Intermediate 9:00-10:00 せつきー	10:00
11:00															11:00
12:00	骨盤美調整ヨガ 11:30-12:30 まゆ	Waist 11:30-12:30 masae	デトックスヨガ MIHO (7・21) 11:30-12:30 脂肪燃焼ヨガ Haruna (14・28)	Intermediate 11:30-12:30 Maa	美彩心 11:30-12:30 イツカ	Intro 11:30-12:30 せつきー	Fem Careヨガ 11:30-12:30 masae	Intermediate 11:30-12:30 Maa	ビューティー-ヨガ 11:30-12:30 MINORI	Hip 11:30-12:30 Megumi	ベーシックヨガ 10:30-11:30 Megumi	Intermediate 10:30-11:30 田中嶋 純子	全身デトックスヨガ 10:30-11:30 yuna	Hip 10:30-11:30 せつきー	12:00
13:00															13:00
14:00															14:00
15:00	午後のゆったりヨガ 14:30-15:30 masae		リラクソヨガ 14:30-15:30 yuna												15:00
16:00															16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00	全身デトックスヨガ 18:30-19:30 yuna	Hip 18:30-19:30 Megumi													19:00
20:00	ベーシックヨガ 20:00-21:00 Megumi		(7・21) / (14・28) 美彩心/ウェブストレッチ 20:00-21:00 美癒	Intermediate 19:45-20:45 秀人	引き締めヨガ 20:00-21:00 まゆ	Hip 20:00-21:00 真由美	リラクソヨガ 20:00-21:00 真由美	Intermediate 19:45-20:45 秀人	寝る前アロマリラクソ 20:00-21:00 masae	Waist 20:00-21:00 せつきー					20:00
21:00															21:00

**※お客様へのご利用案内※**

**コラーゲントリートメントランプ®使用**  
 15分間のコラーゲン照射タイムです。レッスン前後にご利用ください。  
 【HOTヨガ】温度38℃湿度65%程度 定員23名  
 【マシンピラティス】定員10名  
 ●マシンピラティスの受講にはソックス（足裏に滑り止めあるもの）が必要です。  
 ●レッスン開始以降の入室は、ご遠慮いただく場合がございます。  
 ●代行、クラス変更情報はHP又はアプリ配信にてご確認ください。  
 【営業時間】  
 平日・9:30~21:30  
 土日・8:30~18:00  
 祝日・9:30~19:00  
 休館日：10日・20日・年末年始(12月30日~1月3日)  
 【電話番号】048-580-6536

## コラーゲンスタジオHanakura プログラム説明

クラス名	強度	難度	美容	シェイプ	リラックス	プログラム内容
<b>ホットコラーゲンビューティーメソッド (専用オイル使用)</b>						
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。
<b>ホットヨガ (初心者向け)</b>						
ベーシックヨガ	★	★	3	2	3	ヨガの基本的な動きを取り入れ全身をバランスよく整えていきます。初心者の方はもちろん、身体の使い方を見直したい方にもオススメのプログラムです♪
シンブルヨガ	★	★	3	2	3	ヨガを始めたい！始めたばかりの人におすすめのヨガ。簡単で楽しみながら続けやすいため、効果を実感しやすいプログラムです。
リラックスヨガ	★	★	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くしていくプログラム。仰向けや座った状態で行うポーズが多めのプログラムです。
ビューティーヨガ	★	★	4	2	4	頭・顔・首周りのマッサージを行い凝り固まった筋肉をほくしていきます。ゆったりとしたポーズが多く初めての方でも参加しやすいプログラムです♪
ディープリラクソヨガ	★	★	3	2	5	ポーズを長めに保持し、身体の奥の緊張をとり、身体の奥からほくしてゆるめていくプログラムです。
朝リラックスヨガ	★	★	3	2	5	座位・中座・仰向けでのポーズを中心に筋肉をほくしながら呼吸を深めるクラスです。初めての方でも参加しやすい内容です！
午後のゆったりヨガ	★	★	3	2	5	ゆったりとポーズを行い、日常の疲れや身体のコリをとり、整えていきます。午後のリラクスタイムにおすすめなプログラムです。
寝る前アロマリラックス	★	★	3	2	5	昼間の疲れを取り除き、ぐっすり眠れるようにしていくプログラムです。睡眠の質を高めたい方にオススメです。
Aromaヨガ	★	★	3	2	4	アロマテラピー & ヨガの効果でリフレッシュ、リラックス！肩こり、腰痛などを改善し、楽やセスリムボディを目指すプログラムです。
のびすヨガ	★	★	3	3	3	一つ一つのポーズを丁寧に行いながら、日常生活で固まりがちな身体を気持ち良く伸ばしていきます。姿勢改善やスタイルアップにおすすめです。
リフレッシュヨガ	★	★	3	2	3	デコルテ、股関節周りを多く動かし、ポーズでも胸を開くポーズやねじりのポーズを多く取り入れ代謝を上げ、心と身体をスッキリさせるプログラムです。
ボディコンディショニング	★	★	3	2	3	骨盤周りのインナーマッスルをほくし、整えることで骨盤のゆがみを正していくプログラムです。ホルモンバランスを整える事にも効果的です。
FemCareヨガ	★	★	4	2	3	下腹ぽっこりや尿漏れ。女性ならではの悩みにびつたりな「骨盤底筋」にアプローチしながら、自分の身体と向き合い、動いていきます。
<b>ホットヨガ (中級者向け)</b>						
柔軟性UPヨガ	★★	★	3	3	3	関節周りのほくしやセルフマッサージを行い身体の柔軟性を高めます。ポーズが取りやすくなりヨガの効果がより感じられるプログラムです。
姿勢改善ヨガ	★★	★★	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。
骨盤美調整ヨガ	★★	★★	3	4	3	女性が気になる骨盤周りを中心にポーズを行うプログラムです。腰痛改善はもちろん、下半身のボディメイクにも効果的です。
ヴァンヤサフロー	★★	★★	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できるプログラムです。
デトックスヨガ	★★	★★	3	4	3	股関節周辺を動かし、老廃物を流れやすくします。ポーズのホールドは長めなのでじっくりと動いていきます。
引き締めヨガ	★★	★★	3	4	2	お腹、二の腕、下半身、女性が気になる部位をバランスよく引き締めていくプログラムです。
脂肪燃焼ヨガ	★★	★★	3	4	3	体幹を使ったポーズやバランスポーズなど身体全体を使って、筋力アップ&柔軟性向上を目指します。カラダを引き締めたい方にオススメです。
美ボディヨガ	★★★	★★	3	5	2	背中・二の腕・お腹・お尻をバランスよく引き締めていくレッスンです。しなやかな女性らしい美ボディを作っていきます♪
ミュージック&ヨガ	★★★	★★	3	5	2	音楽に合わせてポーズをとり流れるように動いていきます。リズムを感じながら呼吸と共に動いていくことで全身の代謝を上げて強い体幹を作ることを目指すプログラムです。
<b>ホットヨガ(上級者向け)</b>						
全身デトックスヨガ	★★★★	★★★★	3	6	2	身体の大きな筋肉を意識しながら脂肪燃焼を促していきます。呼吸と動きを合わせてダイナミックに流れるようにポーズを取っていくプログラムです。
<b>ウェーブストレッチング® (初心者向け)</b>						
ウェーブストレッチ～脱カチカチbody～	➤	➤	3	2	3	ウェーブストレッチングを使用し普段ほくしにくい背中やカラダを気持ちよく整えるレッスンです。ホットヨガやマシンプラティスのパフォーマンス向上におすすめです！
<b>マシンプラティス</b>						
マシンプラティス～Intro～	★	★	3	3	1	プラティス初心者におすすめのクラス。プラティスの基本の動きからパワーハウス (コア) を意識し正しくエクササイズを行う事にフォーカスしていきます。
マシンプラティス～Full Body～	★	★	3	4	1	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！
マシンプラティス～Hip～	★	★	3	4	1	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。股関節周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。
マシンプラティス～Waist～	★	★	3	4	1	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もおすすめのクラスです。
マシンプラティス～Intermediate～	★★	★★	3	5	1	体のたるみやすい背中・二の腕・お尻を引き締めていきます。コアの安定性を高め猫背や肩凝りなどの姿勢改善を目指しましょう。音楽のテンポに合わせて楽しく行います！