

# Collagenstudio Hanakura Program

# September



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		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															
9:00															
10:00	のびすヨガ 10:00-11:00 まゆ	Back&Core 9:50-10:50 Maa	週替わりレッスン ベーシックヨガ yuna 10:00-11:00 朝リラックスヨガ Haruna	Hip 9:50-10:50 Maa	全身デトックスヨガ 10:00-11:00 yuna	Intermediate 9:50-10:50 Maa	美ボディーヨガ 10:00-11:00 MINORI	Fullbody 9:50-10:50 masae	ボディーコンディショニング 10:00-11:00 MINORI	Back&Core 10:00-11:00 下村 こゆき	ミュージック&ヨガ 9:00-10:00 yuna	Waist 8:50-9:50 Maa	リラックスヨガ 9:00-10:00 yuna	Back&Core 8:50-9:50 せつきー	
11:00															
12:00	骨盤美調整ヨガ 11:30-12:30 まゆ	Intro 11:20-12:20 masae	週替わりレッスン 姿勢改善ヨガ yuna 11:30-12:30 脂肪燃焼ヨガ Haruna	週替わりレッスン 11:20-12:20 Maa	美彩心 11:30-12:30 イツカ	waist 11:20-12:20 Maa	Fem Careヨガ 11:30-12:30 masae	Intermediate 11:20-12:20 Maa	ビューティーヨガ 11:30-12:30 MINORI	Hip 11:30-12:30 せつきー	リフレッシュヨガ 10:30-11:30 yuna	週替わりレッスン 10:20-11:20 田中嶋 純子	全身デトックスヨガ 10:30-11:30 yuna	Fullbody 10:20-11:20 せつきー	11:00
13:00															
14:00															
15:00	ベーシックヨガ 14:30-15:30 masae		週替わりレッスン 美彩心/リラックスヨガ 14:30-15:30 Maa/yuna		柔軟性UPヨガ ~肩&肩甲骨~ 13:30-14:30 真由美										
16:00															
17:00															
18:00															
19:00	美彩心/ウェーブストレッチ 18:30-19:30 美癒 (定員15名)	Fullbody 18:30-19:30 田中嶋 純子		Waist 18:30-19:30 真由美		Kids Dance 16:00-17:00 Maa	Hip 16:00-17:00 yuna								
20:00	リラックスヨガ 20:00-21:00 yuna		アロマリラクゼーション 20:00-21:00 真由美	Back&Core 19:45-20:45 秀人	引き締めヨガ 20:00-21:00 まゆ										
21:00															
<p>「お客様へのご利用案内」</p> <p><b>コラーゲントリートメントランプ®使用</b>  <input type="checkbox"/> 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。  <b>●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。</b>          【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</p>															
<p>※週替わりレッスンにつきましては アプリにてご確認をお願い致します。</p>															

## 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>						
アロマリラクゼーションヨガ	★	★	3	1	5	アロマの香りの中で嗅覚と脳からリラックスを促す新感覚のアロマヨガ。緊張する心と体を自然と解きほぐす空間。ハンドヒーリングを取り入れ深いリラクゼーションへと導きます。
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ぐ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。
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♪
シンプルヨガ	★	★	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。
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ぐしていきます。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♪
ディープリラックスヨガ	★	★	3	2	5	ポーズを長めに保持し、身体の奥の緊張をとり、身体の奥からほぐ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ぐ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！
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。
のびすヨガ	★	★	3	3	3	一つ一つのポーズを丁寧にしながら、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。
ボディー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ぐし・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ぴったりな「骨盤底筋」にアプローチをしながら、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	関節周りのほぐ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。
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。
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。
美ボディーヨガ	★★★	★★	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しょう♪
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リング®（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リングを使用し普段ほぐ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	半年に一度アップデートされる中級プログラムです。テーマや目的に合わせた少し慣れてきた方向けのエクササイズをプログラムです。
マシンプラティス～Back&Core～	★★	★★	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巻肩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！