

Collagenstudio Hanakura Program

October



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	のぼすヨガ 10:00-11:00 まゆ	週替わり(中級) 9:50-10:50 Maa	ビューティーヨガ MINORI 10:00-11:00 朝リラックスヨガ Haruna	Hip 9:50-10:50 yuna	全身デトックスヨガ 10:00-11:00 yuna	Lowerbody 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	Lowerbody 10:00-11:00 下村 ちゆき	ミュージック&ヨガ 9:00-10:00 Megumi	Hip 8:50-9:50 Maa	リラックスヨガ 9:00-10:00 yuna	Lowerbody 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	美ボディーヨガ MINORI 11:30-12:30 脂肪燃焼ヨガ Haruna	Fullbody 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	Lowerbody 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 Megumi	週替わり(中級) 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	常温レッスン リフレッシュヨガ)														
15:00	14:30-15:30 masae		リラックスヨガ 14:30-15:30 yuna	Lowerbody 14:30-15:30 Maa	柔軟性UPヨガ ~肩&肩甲骨~ 13:30-14:30 真由美		ベーシックヨガ 14:30-15:30 masae	Waist 14:30-15:30 Maa	ウェーブストレッチ 14:30-15:30 美癒 (定員15名)	Waist 14:30-15:30 せつきー	美彩心/ウェーブストレッチ 12:00-13:00 美癒 (定員15名)	Waist 11:50-12:50 Maa			
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		Hip 18:30-19:30 真由美	柔軟性UPヨガ ~肩&肩甲骨~ 18:30-19:30 真由美	Fullbody 18:30-19:30 masae	リラックスヨガ 16:00-17:00 まゆ	Lowerbody 16:00-17:00 せつきー	ディープリラックスヨガ 16:00-17:00 masae	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	Lowerbody 19:45-20:45 秀人	引き締めヨガ 20:00-21:00 まゆ	Fullbody 20:00-21:00 真由美	リラックスヨガ 20:00-21:00 真由美	週替わり(中級) 19:45-20:45 秀人	寝る前アロマリラックス 20:00-21:00 masae	Lowerbody 20:00-21:00 せつきー					
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

※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。

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
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)						
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。
ホットヨガ (初心者向け)						
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。
ポ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	下腹ぼこりや尿漏れ。女性ならではの悩みにぴったりな「骨盤底筋」にアプローチしながら、自分の身体と向き合い、動いていきます。
ホットヨガ (中級者向け)						
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。
美ポディーヨガ	★★★	★★	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。
ホットヨガ(上級者向け)						
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。
ウェーブストレッチ® (初心者向け)						
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®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ピラティスのパフォーマンス向上におすすめです！
マシンピラティス						
マシンピラティス～Intro～	★	★	3	3	1	ピラティス初心者におすすめのクラス。ピ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。
マシンピラティス～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！
マシンピラティス～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。
マシンピラティス～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。
マシンピラティス～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。
マシンピラティス～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！
マシンピラティス～Lowerbody～	★★	★★	3	5	1	骨盤の安定性を向上させ下半身のバランスと強化を目的としたレッスンです。美尻や美脚に必要な筋肉にアプローチします。