

# CollagenStudioHanakura スタジオプログラム

# 1月



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															8:00
9:00															9:00
10:00	リラックスヨガ 10:00-11:00 まゆ	Waist ~腹部~ 9:50-10:50 masae	リラックスヨガ 股関節ストレッチヨガ 10:00-11:00 yuna/Haruna	Hip ~臀部~ 9:50-10:50 yuna/Maa		Intermediate ~中級全身~ 9:50-10:50 Maa	美ボディヨガ 10:00-11:00 MINORI	Fullbody ~全身~ 9:50-10:50 masae	ポディーコンディショニング 10:00-11:00 MINORI	Lowerbody ~下半身~ 10:00-11:00 下村 ことき	ミュージック&ヨガ 9:00-10:00 Megumi	Fullbody ~全身~ 8:50-9:50 Maa	リラックスヨガ 9:00-10:00 yuna	Lowerbody ~下半身~ 8:50-9:50 せつきー	10:00
11:00		Lowerbody ~下半身~ 11:20-12:20 Maa	シンプルヨガ 代謝アップヨガ 11:30-12:30 yuna/Haruna	Fullbody ~全身~ 11:20-12:20 Maa		Intro 11:20-12:20 Maa	Fem Careヨガ 11:30-12:30 masae	Back&Core ~上半身~ 11:20-12:20 Maa	ビューティーヨガ 11:30-12:30 MINORI	Hip ~臀部~ 11:30-12:30 せつきー	バランスヨガ 10:30-11:30 Megumi	Back&Core ~上半身~ 10:20-11:20 田中嶋 純子	スタイルアップヨガ 10:30-11:30 yuna	Fullbody ~全身~ 10:20-11:20 せつきー	11:00
12:00	引き締めヨガ 11:30-12:30 まゆ				美彩心 11:30-12:30 イツカ						WARM	Waist ~腹部~ 11:50-12:50 Maa	美彩心/ウェーブストレッチ 12:00-13:00 イツカ/美癒	Hip ~臀部~ 11:50-12:50 yuna	12:00
13:00											マットピラティス 12:15-13:15 田中嶋 純子				13:00
14:00	常温レッスン リフレッシュヨガ) 14:30-15:30 masae		美彩心 リラックスヨガ 14:30-15:30 イツカ/yuna	Lowerbody ~下半身~ 14:30-15:30 Maa	ほぐしヨガ 13:30-14:30 真由美							Hip ~臀部~ 13:15-14:15 yuna			14:00
15:00							シンプルヨガ 14:30-15:30 masae	Hip ~臀部~ 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 ~腹部~ 14:30-15:30 せつきー		Fullbody ~全身~ 14:30-15:30 yuna		Waist ~腹部~ 14:30-15:30 masae	15:00
16:00					Kids Dance 16:00-17:00 Maa	Fullbody ~全身~ 16:00-17:00 yuna			WARM		ゆるめるヨガ 16:00-17:00 まゆ	Lowerbody ~下半身~ 16:00-17:00 せつきー	ディープリラックスヨガ 16:00-17:00 masae	Back&Core ~上半身~ 16:00-17:00 せつきー	16:00
17:00									マットピラティス 16:30-17:30 下村 ことき						17:00
18:00											≪お客様へのご利用案内≫ <b>カラーゲントリートメントランプ®使用</b> 15分間のカ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				18:00
19:00	美彩心/ウェーブストレッチ 18:30-19:30 美癒	Waist ~腹部~ 18:30-19:30 田中嶋 純子		Fullbody ~全身~ 18:30-19:30 真由美		Lowerbody ~下半身~ 18:30-19:30 せつきー		Waist ~腹部~ 18:30-19:30 真由美	ベーシックフローヨガ 18:30-19:30 真由美	Fullbody ~全身~ 18:30-19:30 masae					19:00
20:00	リラックスヨガ 20:00-21:00 yuna	Hip ~臀部~ 20:00-21:00 Maa	アロマリラクゼーション 20:00-21:00 真由美	Intermediate ~中級全身~ 19:45-20:45 秀人	シェイプアップヨガ 20:00-21:00 まゆ	Hip ~臀部~ 20:00-21:00 真由美	ほぐしヨガ 20:00-21:00 真由美	Back&Core ~上半身~ 19:45-20:45 秀人	寝る前アロマリラクセス 20:00-21:00 masae	Waist ~腹部~ 20:00-21:00 せつきー					20:00
21:00															21:00

※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
<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。
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	★	★	3	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	★	★	4	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。
バランスヨガ	★	★	3	3	4	全身の筋力や骨格のバランスをポーズと共に整え、深い呼吸と共に心にも作用することで心身のバランスを整えていくプログラムです。
ほぐしヨガ	★	★	3	3	3	肩回りや腰回りなど、凝りをほぐしてからポーズを行います。血行も良くなり心体もほぐれる易しいヨガプログラムです。
股関節ストレッチヨガ	★	★	3	2	5	呼吸を深めながら固まりやすい股関節周りをほぐして伸ばします。柔軟力アップを目指しましょう。
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。
ゆるめるヨガ	★	★	3	3	3	自分の手、足、またはツールを使って身体も心もゆるめていきます。痛みの軽減、姿勢改善、ストレス解消にもなります。
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びびりな「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>						
美ボディーヨガ	★★	★	3	3	3	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♪
引き締めヨガ	★★	★★	3	4	3	お腹・下半身・二の腕など女性なら気になる部分・・・引き締めたい方にオススメのレッスンです！
シェイプアップヨガ	★★	★★	3	4	3	シンプルなアーサナに筋トレ要素も加えていくので、ボディーシェイプが期待できるプログラムです。
スタイルアップヨガ	★★	★★	3	4	3	二の腕、お腹、背中、お尻、足と全身の部位を使いスタイルアップへと導いていきます。
ベーシックフローヨガ	★★★	★★	3	5	3	ヨガの基本的なポーズと太陽礼拝を取り入れたクラスです。呼吸と共に全身をバランスよく整えます。
代謝アップヨガ	★★★	★★	3	5	2	体幹を使ったヨガポーズをじっくりキープさせ、インナーマッスル強化へと導きます。
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>常温ヨガ（初心者向け）</b>						
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。
<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	2	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ピラティスのパフォーマンス向上におすすめです！
<b>マシンピラティス</b>						
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。