

CollagenStudioHanakura スタジオプログラム

5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			第1・3・5 yuna 第2・4 Haruna			第4週のみ せつきー									9:00	
10:00	朝のヨガ 10:00-11:00 まゆ	イントロ/ウエスト 9:50-10:50 masae	腸活ヨガ モーニングリフレッシュヨガ 10:00-11:00 yuna/Haruna	ローボディ 9:50-10:50 秀人	美彩心 10:00-11:00 イツカ	ウエスト 9:50-10:50 えみ/せつきー	美ボディヨガ 10:00-11:00 MINORI	フルボディ 9:50-10:50 masae	ポディーコンディショニング 10:00-11:00 MINORI	ウエストシェイプ 10:00-11:00 下村 こゆき	フロヨーガトレーニング 9:00-10:00 MIHO	フルボディ 8:50-9:50 秀人	腸活ヨガ 9:00-10:00 yuna	ウエストシェイプ 8:50-9:50 せつきー	10:00	
11:00		フルボディ 11:20-12:20 masae	背中スツキリヨガ 美尻美脚ヨガ 11:30-12:30 yuna/Haruna	ヒップ 11:20-12:20 秀人	腸活ヨガ 11:30-12:30 yuna	フルボディ 11:20-12:20 えみ/せつきー	シンプルヨガ 11:30-12:30 MINORI	ウエストシェイプ 11:20-12:20 masae	ビューティーヨガ 11:30-12:30 MINORI	ヒップ 11:30-12:30 せつきー	股関節ほぐしヨガ 10:30-11:30 MIHO	ローボディ 10:20-11:20 秀人	背中スツキリヨガ 10:30-11:30 yuna	ウエスト 10:20-11:20 せつきー	11:00	
12:00												ウエスト 11:50-12:50 田中嶋純子	美彩心/ ちよこつとウエーブピラティス 12:00-13:00 イツカ/美癒		12:00	
13:00											WARM マットピラティス 13:15-14:15 田中嶋 純子	ヒップ 13:15-14:15 yuna		ヒップ 13:00~14:00 yuna	13:00	
14:00	常温レッスン														14:00	
15:00	ゆったりヨガ 14:30-15:30 masae		美彩心 14:30-15:30 イツカ	ウエストシェイプ 14:30-15:30 yuna	ほぐしヨガ 14:30-15:30 真由美	ヒップ 15:00-16:00 下村こゆき	フェムケアヨガ 14:30-15:30 masae		ちよこつと ウエーブピラティス 14:30-15:30 美癒 (定員15名)	フルボディ 14:30-15:30 真由美		ウエストシェイプ 14:30-15:30 yuna		フルボディ 14:30-15:30 masae	15:00	
16:00					WARM マットピラティス 16:30-17:30 下村 こゆき							ゆるめるヨガ 16:00-17:00 まゆ	フルボディ 16:00-17:00 せつきー	ディープリラックスヨガ 16:00-17:00 masae	バック&コア 16:00-17:00 せつきー	16:00
17:00															17:00	
18:00											<<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				18:00	
19:00	美彩心/ ちよこつとウエーブピラティス 18:30-19:30 美癒	フルボディ 18:30-19:30 田中嶋 純子		ヒップ 18:30-19:30 真由美		ウエストシェイプ 18:30-19:30 せつきー		ローボディ 18:30-19:30 真由美	ベーシックヨガ 18:30-19:30 真由美	ウエスト 18:30-19:30 masae					19:00	
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	ウエストシェイプ 19:45-20:45 秀人	トレーニング&ヨガ 20:00-21:00 まゆ	フルボディ 20:00-21:00 真由美	ほぐしヨガ 20:00-21:00 真由美	フルボディ 19:45-20:45 秀人	寝る前アロマリラックス 20:00-21:00 masae	ウエストシェイプ 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
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。
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。
朝のヨガ	★	★	3	3	4	疲労やコリ・ストレスにヨガで優しくアプローチしてストレッチ動作とヨガのポーズでカラダを芯からほぐしリセットします。呼吸や自律神経が整うことで免疫力アップも期待できます。
モーニングリフレッシュヨガ	★	★	3	3	4	少し長めにポーズのキープを行いながら朝一固まっている体をほぐし心身ともにリフレッシュ！活動代謝を上げその日1日の始まりから快適に過ごしましょう♪
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	下腹ぼつこりや尿漏れ。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。
ゆったりヨガ	★	★	3	2	5	優しいポーズでゆっくり進めていくプログラムです。
腸活ヨガ	★	★	4	2	3	腹圧をかけるポーズや呼吸法などで、腸の動きを促し便秘や日頃の疲れ、ストレス解消に効果的です！
ホットヨガ (中級者向け)						
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。
美尻美脚ヨガ	★★	★★	3	4	3	脚とお尻の引き締めにも効果的なヨガポーズを多く取り入れたレッスンです。硬くなりやすい股関節やお尻をしっかりほぐしてからご自身のカラダや足の重さ使って鍛えていきます。
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。
トレーニング&ヨガ	★★★	★★	3	5	2	ヨガをしながら筋力トレーニングも行います。ボディシェイプやストレス発散もできるクラスです。
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。
背中スッキリヨガ	★★★	★★	3	4	2	背中が硬いと姿勢が崩れやすく、代謝が落ちやすくなってしまいます。背骨や肩甲骨、背中周りをほぐして、代謝アップを目指しましょう！
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。
常温ヨガ (初心者向け)						
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。
ウェーブストレッチリング® (初心者向け)						
ウェーブストレッチ	↓	↓	3	2	4	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！
ちょこっとウェーブピラティス	★	★	3	3	3	腹横筋を刺激し体幹をリメイク。さらにコアトレーニングでインナーマッスルを活性化させます。リングを使い肩甲骨周りの動きの改善も目指します。
マシンピラティス						
マットピラティス	★	★	3	3	3	マットピラティスマットピラティス初心者の方、マシンピラティスを受けている方にオススメのクラスとなっています。
マシンピラティス						
イントロ～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。
フルボディ～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！
ヒップ～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。
ウエスト～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。
中級フルボディ～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。
バック&コア～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！
ローボディ～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。
ウエストシェイプ～WaistShape～	★★	★★	3	5	1	腹筋をメインに鍛えていくクラスです。ぼつこりお腹の解消やお腹痩せ、くびれラインの整えに効果的です！