

ルキナ北浦和 ホットコラーゲンスタジオプログラム



2024年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
10:30~	コラーゲンヨガ ヴァンヤサフロー 10:30-11:30 MIHO	コラーゲンヨガ シンプル 10:30-11:30 Eri	コラーゲンピラティス シンプル 10:30-11:30 minori	NEW マシンピラティス INTRO/BASIC-Hip- 10:30-11:30 (定員:12名) ナオミ	コラーゲンヨガ リフレッシュ 10:30-11:30 ituco	コラーゲンヨガ ヒーリングフロー 10:30-11:30 YUKA	マシンピラティス Intermediate(中級) 10:30-11:30 (定員:12名) MAI	10:30~
12:00~	コラーゲンヨガ リラックス 12:00-13:00 MIHO	マシンピラティス Intermediate(中級) 12:15-13:15 (定員:12名) Eri	コラーゲンヨガ リラックス 12:00-13:00 minori	1週目のみINTRO コラーゲンピラティス POPピラティス 12:00-13:00 MAI	コラーゲンビューティーメソッド 美彩心 12:00-13:00 YUKA	BEAUTY WALK 12:00-13:00 松本 真実	コラーゲンヨガ 優しいフロー 12:00-13:00 MAI	12:00~
14:00~	ストレッチ 骨盤ビューティー 13:30-14:30 高橋 愛	コラーゲンヨガ ボディメンテナンス 13:45-14:45 Naomi	コラーゲンヨガ ダイエット 13:30-14:30 YOKO	コラーゲンヨガ リラックス 13:30-14:30 Naomi	NEW Rhythm Flow 13:45-14:45 MINAKO	コラーゲンヨガ ボディメンテナンス 13:15-14:15 田丸 めぐみ	NEW BeautyYoga 13:30-14:30 ナオミ	14:00~
15:00~	マシンピラティス Intermediate(中級) 15:15-16:15 (定員:12名) MAI	マシンピラティス BASIC-waist- 15:30-16:30 (定員:12名) MINAKO	コラーゲンヨガ シンプル 15:00-16:00 西上 歩	コラーゲンヨガ ヴァンヤサフロー 15:00-16:00 川名 絵里子	コラーゲンヨガ シンプル 15:15-16:15 MI	コラーゲンヨガ シンプル 14:45-15:45 みっこ	NEW コラーゲンヨガ 姿勢改善 15:00-16:00 宮谷 佳子	15:00~
17:00~			パーソナル 16:00-17:30 西上 歩 30分⇒¥3,300(税込) 60分⇒¥6,600(税込) ご予約はフロントにて	パーソナル 17:00-18:30 西上 歩 30分⇒¥3,300(税込) 60分⇒¥6,600(税込) ご予約はフロントにて		マシンピラティス BASIC-hip- 16:30-17:30 (定員:12名) 陽 ひなた	コラーゲンヨガ シンプル 16:30-17:30 西上 歩	17:00~
18:00~	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00	コラーゲンヨガ ボディメンテナンス 18:00-19:00 田丸 めぐみ	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00	《お客様へのご利用案内》		18:00~
19:00~	コラーゲンヨガ 姿勢改善 19:00-20:00 高橋 愛	コラーゲンヨガ シンプル 19:00-20:00 西上 歩	NEW マシンピラティス BASIC 20:00-21:00 (定員:12名) Emi	コラーゲンヨガ シンプル 19:00-20:00 西上 歩	コラーゲンヨガ ストレッチ 骨盤ビューティー 19:00-20:00 高鳥 マノ	☆【HOT】 室温38℃・湿度65%程度 ☆【常温】マシンピラティス ☆レッスン開始以降の入室はクラス進行の妨げ になりますので、ご遠慮ください。 ☆代行、クラス変更情報は館内の インフォメーション、HPをご確認ください。 ☆定員:25名		19:00~
21:00~	コラーゲンヨガ シンプル 20:15-21:15 高橋 亜子	NEW Rhythm Flow 20:30-21:30 HIROKA		AQUA BEAUTY 20:30-21:15 (定員:12名) 高橋亜子/MAI 高橋2.4週目/MAI1.3週目	マシンピラティス BASIC 20:30-21:30 (定員:12名) 高鳥 マノ	《店舗情報》 平日/土日祝 10:00~ ※最終レッスン終了後30分で閉館いたします。 休館日 毎月10日・20日・年末年始 電話番号 048-826-2366		21:00~
22:00~								22:00~

★Hot Collagen Studio Program★

クラス名	強度	難度	美容	シェイプアップ	リラックス	クラス内容
ホットコラーゲンビューティーメソッドは専用ローションを使用します。服装にご注意ください。						
美彩心	★	★	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。
ヨガ・ピラティス オリジナルプログラム						
BeautyYoga	★	★	5	3	4	健康的なカラダやスムーズで動きやすいカラダ、思い描く理想のボディラインを目指していくプログラム内容です。ストレッチポールを使ってカラダをほぐしながらヨガの呼吸法&トレーニングで自分自身の価値を高めていきます。
Rhythm Flow	★	★	5	4	3	音楽に合わせて呼吸のリズムを整え、カラダを流れるように動かしながら鍛えていくプログラム内容です。自分のカラダと向き合いながら普段使わない筋肉を呼び起こし機能的にエクササイズすることで、健康なカラダを作っていきます。
ホットヨガ(初心者向け)						
シンプル	★	★	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られ、続けるから効果を実感するクラスです。
リラックス	★	★	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クラス。仰向けや座った状態で行うポーズが多めのクラスです。
ボディメンテナンス	★	★	3	2	2	身体の不調を整えていくクラスです。肩こり・腰痛など緩和したい方におすすめです。
ヒーリングフローヨガ	★	★	4	2	4	優しいフローのクラスです。アーサナ(ポーズ)を流れるように行い、身体への意識を高め、リラックスしていくクラスです。
優しいフローヨガ	★	★	4	2	4	優しいポーズを行い、硬くなりがちな身体をやわらげ、浮腫みを予防し自律神経を整えていくクラスです。
ホットヨガ(中級者向け)						
パワー	★★	★★	3	5	2	太陽礼拝の動きをベースに動きと呼吸の連動を感じていきます。ボディメイクに適したクラスです。
デトックス	★★	★★	3	3	4	詰まりがちだった血流の流れを改善していきます。体内に蓄積された老廃物を体外に排出していきましょう。
姿勢改善	★★	★★	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。
ダイエット	★★	★★	4	4	2	デトックス効果を促して基礎代謝を上げ、ポーズを多く取り入れたシェイプアップに効果的なクラスです。
ヴィンヤサフロー	★★	★★	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していくクラスです。
MUSIC YOGA	★★	★★	3	5	2	音楽のリズムに合わせて、伸びやかにしなやかに呼吸し動き続けるヨガ。身体が緩み、ほぐれるだけでなく、程よく鍛えることもできます。
マシンピラティス						
INTRO	★	★	3	3	-	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)意識し正しくエクササイズを行うことにフォーカスしています。コアを意識するうえで大切な骨盤の安定感、脊柱の柔軟性もアップしていきます。
BASIC	★	★	3	4	-	パワーハウス(コア)を意識しながら全身をバランスよく鍛えることが出来るプログラム。スプリングの張力を利用して無理なく効果的なトレーニングが可能です。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、不調の無いしなやかな身体づくりを目指します。
BASIC-waist-	★	★	3	4	-	基本のコアエクササイズとともに、ウエストによりフォーカスしたエクササイズを行います。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。
BASIC-hip-	★	★	3	4	-	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。股関節まわ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。
Intermediate(中級)	★★	★★	3	5	-	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エクササイズをプログラムとして行います。リフォーマーレッスンに少し慣れてきた方向けのレッスンです。
Intermediate Back&Core(中級)	★★	★★	3	5	-	体のたるみやすい背面(背中・二の腕・お尻)を引き締めていくクラスです。ピラティスで大切なコアの安定性を高めることで、背面の筋力を効率良く使えるようにしていきます。背中、二の腕、お尻のシェイプアップ、猫背や巻き肩などの姿勢改善につながります。音楽のテンポに合わせて楽しく行いましょう。
ピラティス						
シンプル	★	★	2	3	2	美しいボディラインを目指すため、安定したコアバランスを身につけていきます。
美ボディ	★★	★★	3	4	2	たるみやすい部分をエクササイズし、女性らしい身体へ導きます。
POP PILATES	★★	★★	3	5	2	アップテンポな音楽に合わせて身体を動かしていくLAで大人気のトータルボディーエクササイズです。心も身体もポジティブになれるクラスです。
ストレッチ						
骨盤ビューティー	★	★	4	2	4	骨盤周りのインナーマッスルをほぐし、骨盤の歪みを正していくクラスです。理想のボディラインづくりだけではなく、ホルモンバランスを整えたり、リンパの流れも良くしていきます。
AQUA BEAUTY						
AQUA BEAUTY	★★	★★	4	4	2	ウォーターバックを使用した新感覚の暗闇エクササイズのクラスです。初心者～中級者にも楽しんでいただけるオールレベル向けです。楽しみながらシェイプアップやしなやかなカラダを目指していくクラスです。
その他						
BEAUTY WALK	★★	★★	3	3	2	『魅せる大人の歩き方』をコンセプトに綺麗に歩く為の筋肉を整え、正しい歩き方を身に付けていくクラスです。