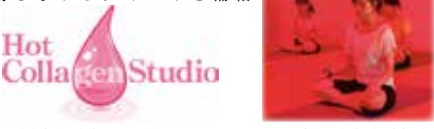


ホットヨガ&コラーゲンスタジオ プログラムスケジュール 2018年4月~

リセル クッキープラザ店
埼玉県久喜市久喜中央1-1-20
クッキープラザ4階

0120-992-349
URL <http://www.refco.ne.jp>

平日 10:00~23:00 日曜日 10:00~20:00 メンテナンス日
土曜日 10:00~21:00 祝日 10:00~20:00 毎週木曜日 夏季・年末年始

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
10:00		10:15~11:00 コラーゲンシャワー				10:30~11:15 おながシェイプアップヨガ miho	10:00	
11:00				11:15~12:00 ホットビューティピラティス 常深		11:30~12:30 ビューティーホルモンヨガ miho	11:00	
12:00	12:30~13:30 美彩心		12:15~13:15 美彩心		12:45~13:45 スリムアップヨガ 上野		12:00	
13:00		13:10~14:10 美骨盤ヨガ 角野					13:00	
14:00	13:45~14:45 美骨盤ヨガ 干場		14:15~15:15 スリムアップヨガ 佐藤(絵)		14:20~15:05 美骨盤メイク 小高		14:00	
15:00			15:30~16:15 ピラティス 佐藤(絵)	14:45~15:45 美彩心			15:00	
16:00	15:50~17:00 コラーゲンシャワー	15:30~16:30 スリムアップヨガ 富澤	16:30~17:00 コラーゲンシャワー		16:45~17:45 リンパストレッチ miho	16:15~17:30 コラーゲンシャワー	16:00	
17:00	<div data-bbox="338 1256 842 1473" data-label="Complex-Block"> <p>運動しながら、キレイを補給</p>  <p>633nmの可視光線を出す特殊なランプを搭載したスタジオです。633nmという波長の特殊な光を全身に浴びながら、美肌効果が期待できるエクササイズやセルフトリートメント、HADA-KOJIコラーゲントローションによるコラーゲン補給を同時に行うことで、「美」を追求し、徹底的に「キレイ」を叫びます。</p> </div>						18:00~19:15 コラーゲンシャワー	17:00
18:00							18:00	
19:00			19:15~20:00 美彩心				19:00	
20:00	20:15~21:00 スリムアップヨガ 富澤	20:10~21:10 美骨盤メイク 小高		20:15~21:15 美骨盤ヨガ 川島			20:00	
21:00		21:30~22:15 ホットビューティピラティス 瀬子	21:15~22:00 スリムアップヨガ 内藤	21:30~22:00 コラーゲンシャワー			21:00	
22:00							22:00	

- マーク説明**
- ◆ 定員制プログラムとなります。(事前予約が必要となります。)
 - ◆ 有料プログラムです。
 - ◆ はwarmプログラムです。水分補給をお願いします。
 - ◆ は加温ありのhotプログラムです。参加時はバスタオルをお持ちください。
 - ◆ はコラーゲンプログラム(女性限定)です。参加時はバスタオルをお持ちください。
 - ◆ コラーゲンシャワーは、コラーゲンランプを照射する時間です。予約は不要です。

※インストラクターが代行になる際は館内ボードでの掲示、ホームページでのお知らせにてご案内させていただきます。なお急遽代行になる場合がございます。予めご了承ください。

※スケジュールは時期により変更となりますので、予めご了承ください。



有料プログラム内容一覧

プログラム名	時間(分)	内容	難度	定員
ホットビューティーピラティス	45	ゆっくりとした動作で姿勢の矯正や体幹部の強化を行います。	◇	20名
美彩心	45,60	アロマの香りの中でコラーゲンランプを浴びながら全身のボディケアを行います。セルフマッサージでデトックスを促し、浴びて、塗って、飲んでコラーゲンチャージ!	♥	20名
美骨盤メイク	45,60	骨盤周辺の歪みを整えていきます。初めての方、産後の方どなたでもご参加頂けます。	♥	20名
スリムアップヨーガ	45,60	ヨガの基本的なポーズを取りながら普段使わない筋肉を刺激していきます。しなやかな美しいボディラインをつくります。	◇	20名
美骨盤ヨーガ	45,60	骨盤周りに特化しウエストシェイプアップに効果的なプログラム。キレイなボディラインを作りましょう。	◇	20名
リンパストレッチ	60	冷えや浮腫みの原因となるリンパの滞りをセルフマッサージで温めほぐし、リンパの流れを意識したポーズでさらに流れを促進していきます。	♥	20名
ビューティーホルモンヨーガ	45	女性ホルモンの分泌を促すポーズと呼吸法で内側からホルモンバランスを整えます。	◇	20名
おなかシェイプアップヨーガ	45	お腹周りのインナーマッスルを使いながらボディラインを美しく整えウエストをシェイプアップするクラスです。	◇	20名

有料

♥ スタジオプログラムへのご参加が初めての方におすすめ。 ◇ 初級プログラム

美彩心

美彩心とは、コラーゲンランプの光を浴びながら、脚・お腹・腕・デコルテのボディケアを行います。セルフマッサージでデトックスを促し、浴びて、塗って、飲んでコラーゲンチャージ! 美肌を促進していきましょう☆

コラーゲン マッサージオイル



美容業界で近年注目され、食品や化粧品を中心に女性の人気の成分コラーゲンを配合し、ぷりっとした瑞々しい肌を維持したい幅広い世代の支持を得たマッサージオイル。敏感肌に安心して使用できるミネラルオイルを素としたベースオイルに、たっぷりのコラーゲン。グレープフルーツオイル配合で肌を引き締めケアします。

※使用後は軽くふき取るか、そのまま放置も可です。

目的・効果

癒し・体の調子を整える

オリジナルアイテム

下記の二点になります。

HADAKOI



HADAKOIは美容成分とダイエット成分を融合させた栄養サポート食品です。ビタミンCに多く含まれるコラーゲンをはじめとした、女性の美しさをトータルでサポートしていきます。肌の新陳代謝機能は加齢と共に確実に落ち、コラーゲンが減ります。乾燥が進んでしまった表皮だけでなく、真皮のコラーゲンまで効果があり新陳代謝を活発にさせるためにコラーゲンドリンクが有効です。