

# PURUMO平野 4月祝日スケジュール

4/29 (月・祝)	
9:30	9:30
10:00	10:00
♡特別LESSON♡	
:30	:30
 10:00~11:00 アロマリフレッシュyoga HYAN 	
【強度:★】 アロマの香りに癒されながら、基本のアーサナで心身を整えていきます。 また、肩・首・頭などの滞りを刺激し、リフレッシュさせていくクラスです。	
11:00	11:00
:30	:30
11:30~12:30 YOGA ベーシック HYAN	
【強度:★】 基本のアーサナで心身を整えます。 ヨガが初めての方にオススメのクラスです。	
12:00	12:00
:30	:30
 13:00~14:00 YOGA お腹痩せ MAKI	
【強度:★★】 お腹周りの脂肪を燃焼！ ウエストのたるみやぽっこりお腹が気になる方はぜひ！	
13:00	13:00
:30	:30
♡特別LESSON♡	
:30	:30
 14:30~15:30 YOGA リンパ MAKI	
【強度:★】 ヨガのポーズと溶岩の温かさを楽しみながら、リンパの流れを良くする アーサナ（ポーズ）や動きを行うことで身体をスッキリさせます。	
14:00	14:00
:30	:30
 16:00~17:00 キャンドルyoga KAORI 	
【強度:★】 キャンドルの炎が優しく揺れる幻想的な空間の中でゆったりと動きながら、 深い呼吸を繰り返し、心身をリラックスさせていきましょう。	
15:00	15:00
:30	:30
◆ホットコラーゲンスタジオのレッスンは全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。	
◆全レッスン、コラーゲントリートメントランプが点灯いたします。	
16:00	16:00
:30	:30
◆  このクラスは運動量の多いクラスです。	
◆  このクラスははじめての方向けのクラスです。	
17:00	17:00
:30	:30
◆  このクラスはアロマを使用します。	
18:00	18:00
:30	:30
19:00	19:00