

PURUMO平野 5月特別スケジュール

3(金・祝)		4(土・祝)		5(日・祝)		6(月・祝)		
9:30			♡特別LESSON♡				♡特別LESSON♡	
10:00	10:00~11:00 YOGA リラックス YUKA	10:00~11:00 ピラティス&ストレッチ yuki		10:00~11:00 YOGAリフレッシュ JUNKO		10:00~11:00 はじめての太陽礼拝 HYAN		
10:30	【強度★】座位、寝位でのポーズを行い 身体を芯まで温めながら整えていきます。	【強度★】体幹を意識するエクササイズで身体を引 き締め、ストレッチでほぐしていきます。		【強度★★】身体の軸を感じ内側の筋肉動をかすこ とで、むくみの解消や心のリフレッシュに！		【強度★】呼吸を繰り返しながら連続したアーサナ をゆったりと行っていきます。		
11:00	♡特別LESSON♡			♡特別LESSON♡				
11:30	⚠️ 11:30~12:30 美ボディyoga YUKA	11:30~12:30 やさしいピラティス yuki		11:30~12:30 ピラティス&ストレッチ yuki		11:30~12:30 YOGAリラックス HYAN		
12:00	【強度★★】全身を引き締めてバランスの整った ”美ボディ”を目指すクラスです。	【強度★】ゆっくり体幹を動かし、美しい姿勢と しなやかな身体を手に入れます。		【強度★】体幹を意識するエクササイズで身体を引 き締め、ストレッチでほぐしていきます。		【強度★】座位、寝位でのポーズを行い 身体を芯まで温めながら整えていきます。		
13:00		♡特別LESSON♡				♡特別LESSON♡		
13:30	13:00~14:00 YOGA骨盤ビューティ AYUMI	13:00~14:00 くびれ美人yoga AYUMI		13:00~14:00 やさしいピラティス yuki		13:00~14:00 バストアップyoga MAKI		
14:00	【強度★】骨盤周りを整えるポーズを行い 女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。	【強度★】寝位や座位のポーズを楽しみながら、 美しいくびれを目指すクラスです！		【強度★】ゆっくり体幹を動かし、美しい姿勢と しなやかな身体を手に入れます。		【強度★】姿勢を正しながら、胸周りを刺激する ポーズでバストアップを目指します。		
14:30	♡特別LESSON♡					♡特別LESSON♡		
15:00	⚠️ 14:30~15:30 体幹強化ピラティス KUMIKO	14:30~15:30 YOGA骨盤ビューティ AYA				14:30~15:30 疲労回復yoga MAKI		
15:30	【強度★★】体幹を意識するエクササイズで身体を 整え、脂肪燃焼を促します！	【強度★】骨盤周りを整えるポーズを行い 女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。				【強度★】寝姿勢や座位のポーズで 身体をゆるめて整えていきます。		
16:00	16:00~17:00 YOGA リラックス KUMIKO	♡特別LESSON♡		15:30~16:30 YOGA リラックス YUKIMI				
16:30	【強度★】座位、寝位でのポーズを行い 身体を芯まで温めながら整えていきます。	⚠️ 16:00~17:00 ウエスト周り引き締めピラティス AYA		【強度★】座位、寝位でのポーズを行い 身体を芯まで温めながら整えていきます。		16:00~17:00 YOGA ベーシック ASAKO		
17:00		【強度★★】下腹部にフォーカスしたエクササイズを 集中的に行います。ほっこりお腹撃退！				【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。		
17:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆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。</li> <li>◆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。</li> <li>◆⚠️このクラスは運動量の多いクラスです。</li> <li>◆📖このクラスははじめての方向けのクラスです。</li> </ul>							
18:00								
18:30								
19:00								