

PURUMO篠崎 1周年 SPECIAL LESSON 2019年10月25日(金)～10月30日(水)

- スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。
- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。

	10/25 (金)	10/26 (土)	10/27 (日)	10/28 (月)	10/29 (火)	10/30 (水)
10:00						
10:30	★ 10:30～11:30 ALOHA YOGA KONOMI	★ 10:30～11:30 太陽のポジティブ フロー ERIKO	★ 10:30～11:30 ヒップネスヨガ MISAKI	★ 10:30～11:30 美彩心 花牟礼/山本	★ 10:30～11:30 purumo YOGA リラックス RYOKO	★ 10:30～11:30 ピラティス&リセット AKIKO
11:00				カラーゲンシャワー		
12:00	★ 12:00～13:00 美彩心 田所	★ 12:00～13:00 リフレッシュヨガ HARU	★ 19:00～20:00 ボディースリムヨガ MISAKI	★ 12:00～13:00 アロマリラックス YOGA ERIKO	★ 12:00～13:00 purumo YOGA ベーシック MA-YA	★ 12:00～13:00 ストレッチ &ビューティ AKIKO
13:00	カラーゲンシャワー					
13:30	13:30～14:30 purumo PILATES ベーシック MA-YA	13:30～14:30 purumo YOGA リラックス (代行)JIHYE	13:30～14:30 華美脚 chie	★ 13:30～14:30 月ヒーリングフロー ERIKO	★ 13:30～14:30 ヴィンヤサヨガ MA-YA	★ 13:30～14:30 YOGAティス KEIKO
14:00			カラーゲンシャワー			
15:00	★ 15:00～16:00 ハタヨガフロー MA-YA	15:00～16:00 purumo PILATES ベーシック (代行)JIHYE	★ 15:00～16:00 12星座ヨガ MASAYO	★ 15:00～16:00 ボトムスフォーカス ピラティス YOKO	★ 15:00～16:00 ピラティス &リセット AKIKO	★ 15:00～16:00 ヒーリングフロー KEIKO
16:00						
17:00			★ 16:30～17:30 美彩心 木村			
18:00		★ 17:30～18:30 美彩心 MEGUMI	カラーゲンシャワー			
19:00	★ 18:30～19:30 パワービギナー TOMOMI	カラーゲンシャワー		★ 18:30～19:30 バレトン TOMOMI		★ 19:00～20:00 ボディースリムヨガ MISAKI
20:00	★ 20:00～21:00 美腸 発汗プラス Machiko			★ 20:00～21:00 MOON YOGA RIO	★ 20:30～21:30 アロマリラックス MASAYO	★ 20:30～21:30 華美脚 木村
21:00	★ 21:20～22:20 DEEPリラックス Machiko			★ 21:20～22:20 purumo ストレッチ &リセット RIO	カラーゲンシャワー	
22:00		<ul style="list-style-type: none"> ◆全レッスン、カラーゲントリートメントランプが点灯いたします。 ◆ 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。 ◆ ♥ レッスン中にアロマを使用します。 ◆ ★ 黄色枠★マークがスペシャルレッスンとなります。 				
23:00						

オープン1周年記念 スペシャルレッスンプログラム内容

レッスン名	担当	内容
アロマリラックスYOGA	ERIKO	アロマスプレーを使いアロマの香りのなかでリラックスヨガを行います。
月ヒーリングフロー	ERIKO	月礼拝を取り入れたフロースタイルのヨガクラスです。
バレトン	TOMOMI	前半はバレトンの要素を取り入れ、後半はリラックス。身体をほぐす時間をたっぷり取ります。
MOON YOGA	RIO	月のリズムに合わせたYOGA。いつもと違う空間でリラックス。
アロマリラックス	MASAYO	アロマスプレーで香りをプラス。香りを使うことで鼻呼吸を促してリラックス。
ストレッチ&ビューティー	AKIKO	身体を柔らげるストレッチをメインに行います。
YOGAティス	KEIKO	ピラティスの体幹を整えるエクササイズとヨガの柔軟性を高めるポーズを組み合わせ心地のよい汗をかいていくクラスです。
ヒーリングフロー	KEIKO	ゆっくり流れるようにポーズを行うクラス。ゆったりな動作で汗もかきやすく、呼吸を深くして癒し効果を高めます。
エナジーフローYOGA	MISAKI	身体を大きく使い動いていくエネルギーを高めていくYOGAです。
ALOHA YOGA	KONOMI	ハワイをイメージしたレッスン。まるでリゾートにいるようなBGMと香りの空間をお楽しみください。
パワーピグナー	TOMOMI	太陽礼拝等を取り入れ全体的に体を動かすクラスで難しい動きはありません。
美腸 発汗プラス	Machiko	普段の美腸クラスに加え、おなかや腕、太ももなどに効くヨガ流エクササイズでたっぷり発汗・リフレッシュ!
DEEP リラックス	Machiko	日常の喧騒から離れ、いつもより一歩深く、陰ヨガを交えた自分だけの贅沢なリラックスタイムをお楽しみ下さい。
太陽のポジティブフローYOGA	ERIKO	太陽礼拝等を取り入れたフロースタイルのヨガクラスです。
リフレッシュヨガ	HARU	全身をヨガのポーズで伸ばし、特に肩や胸周りをよく伸ばし開き、最後は深い呼吸で身体を休めます。
ハタヨガフロー	MA-YA	呼吸と同調させ流れるようにポーズをとり心身のバランスを整えていきます。
ヴィンヤサヨガ	MA-YA	呼吸と同調してポーズをとることの気持ちよさを味わいます。動作を連続させる事で代謝がよくなり脂肪燃焼効果が高まります。
ヒップネスヨガ	MISAKI	お尻に効くフィットネス、ヨガを融合しお尻のハリ、ヒップアップ効果を期待!
12星座ヨガ	MASAYO	12星座それぞれが支配する身体の部分を刺激するヨガアーサナを行います。

PILATES&スペシャルレッスン

身体を中心にある筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながら動きます。ボディラインを整えるとともに代謝が高まり、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	担当	内容
purumo PILATES ベーシック	MA-YA JIHYE	溶岩のパワーを感じながら体幹部を意識的に使うことで、ボディラインを整えるとともに、代謝が高まり、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。
ボトムスフォーカスピラティス	YOKO	下半身にフォーカスしてトレーニング。後半はストレッチボールを使った筋膜リリースを行います。
ピラティス&リセット	AKIKO	ストレッチボールを使用したピラティスです。

レッスン名	担当	内容
purumo ストレッチ&リセット	RIO	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身リラックスにも最適です。

コラーゲンBeautyプログラム

シンプルな動きで全身を伸ばし、ほぐすことで、美しい身体を手に入れるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	担当	内容
美彩心	スタッフ	コラーゲンランプを浴びながら、リンパの流れやツボを刺激。独自に開発されたコラーゲンドリンク、オイルを使ってコラーゲンを補給しましょう。
華美脚	スタッフ	脚のストレッチ、マッサージ、エクササイズを行い、美しい脚のラインをつくります。血液やリンパの流れを良くし、老廃物を体外に排出すると同時に、程良く筋肉を刺激することで引き締まった身体を作ります。

YOGA

レッスン名	担当	内容
purumo YOGA リラックス	RYOKO	座位、寝位でのポーズを多く行うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。
purumo YOGA ベーシック	MA-YA	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本的的のアーサナ(ポーズ)で心身を整えます。ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。

※スペシャルレッスンはすべて★~★★のレベルのレッスン内容となります。青い太枠のレッスンは少し強度が上がります★~★★★となります。