


# PURUMO平野 9月祝日スケジュール

9/21 (月・祝)		9/22 (火・祝)	
9:30		9:30	
10:00	10:00~11:00 purumo YOGA ベーシック ERI	10:00	10:00~11:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ MANA
10:30	溶岩の温かさを楽しみながら、基本的なポーズで心身を整えます	10:30	溶岩の温かさを楽しみながら、骨盤周りを整えるポーズを取り入れていきます
11:00		11:00	
11:30	11:30~12:30 ポール de PILATES TOMOKA	11:30	 11:30~12:30 purumo YOGA ダイエット MANA
12:00	ポールを使って肩周りの動きをよくしていきます いつもよりたくさん汗をかきましょう	12:00	立位のポーズを中心に呼吸と動きを合わせて身体をダイナミックに動かしていきます
12:30		12:30	
13:00	13:00~14:00 リンパマッサージ HIROMI	13:00	13:00~14:00 肩・デコルテすっきりヨガ YOSHIE
13:30	手脚やお腹のマッサージでスッキリ、巡りを良くしていきます	13:30	疲れがたまりやすい首・肩まわりを丁寧にほぐし、首や肩のコリや疲れをとっていきます
14:00		14:00	
14:30		14:30	
15:00		15:00	
15:30		15:30	
16:00		16:00	
16:30		16:30	
17:00		17:00	
17:30		17:30	
18:00	17:00~18:00 ストレッチ&リセット CHINATSU	17:30	
18:30	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすと同時に、ポールで身体のゆがみを整えます	17:45	17:45~18:45 美彩心 MAYU
19:00		18:00	脚・お腹・腕・デコルテの全身セルフマッサージで、トータルビューティケアを行います
19:30		19:00	

**温友募集中**  
お友達・ご家族  
お誘いください

施設ご利用時(レッスン中含む)は必ずマスク又は、ネックゲイター等の着用をお願いいたします。(マスクをお忘れの場合はご入館いただけません。)

**レッスンプログラムについてのご案内**  
**レッスン間隔**  
…スタジオ内の換気と消毒を行うため、30分以上とさせていただきます

**スタジオ定員**  
…お客様同士の間隔を確保するため、全レッスン10名定員とさせていただきます  
スタジオ内は所定の位置での参加していただきますようお願いいたします

**スタジオ入退室時間**  
…レッスン開始5分前から入室、終了後即退出とさせていただきます

**レッスン中**  
…15分に1回スタジオ扉を開け、換気を行います

**プログラム内容**  
…飛沫防止のため、強度を調整して営業いたします

**レッスン終了後**  
…除菌・消毒にご協力をお願いいたします