


PURUMO平野 11月祝日スケジュール

3(火・祝)文化の日		23(月・祝)勤労感謝の日	
9:30		9:30	
10:00	10:00~11:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ MANA	10:00	10:00~11:00 purumo YOGA ベーシック ERI
: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	: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
11:00		11:00	
:30	 11:30~12:30 purumo YOGA 美腸 MANA	:30	11:30~12:30 ポール de PILATES TOMOKA
12:00	正しい姿勢を保つための筋力・柔軟性・バランス力 を高めていきます	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
:30		:30	
13:00		13:00	500円(税込) 13:00~14:00 バレエ de YOGA HIROMI
:30		:30	音楽に合わせて楽しく優雅に動きます ヨガやバレエが初めての方もお気軽にどうぞ!
14:00	14:00~15:00 ストレッチ&リセット CHINATSU	14:00	
:30	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすと ともに、ポールで身体のゆがみを整えます	:30	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。)
15:00		15:00	
:30		:30	
16:00	コロナウイルス感染予防対策 レッスン間隔 換気・消毒のため30分以上 スタジオ定員 定員数10名 間隔を空けて実施 スタジオ入退室時間 レッスン開始5分前~入室 終了後即退出 レッスン中 15分に1回扉を開けて換気 プログラム内容 飛沫防止のため強度を調整 レッスン終了後 除菌・消毒にご協力お願いいたします	16:00	15:30~16:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ YANA
:30		: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
17:00		17:00	17:00~18:00 purumo YOGA リラックス YANA
:30		:30	座位、寝位でのポーズを多く行い、身体を芯まで 温めながら、身体を整えていきます
18:00		18:00	
:30		:30	
19:00		19:00	