

PURUMO平野 祝日プログラム

11/23(水・祝)	
9:30	9:30
10:00	10:00
10:00~11:00 美彩心 FUMIKO	
<small>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。独自に開発されたコラーゲンドリンク、コラーゲンローションを使ってコラーゲンを補給しましょう。</small>	
11:00	11:00
11:30~12:30 YOGA ダイエット FUMIE	
<small>立位のアーサナ（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。引き締め効果や美しいボディラインを作りたい方におすすめです。</small>	
12:00	12:00
13:00~14:00 寝たままヨガ AYUMI	
<small>うつ伏せ、仰向けの状態で背骨、骨盤、股関節周辺を優しく動かすポーズを行い、無意識に入れている余分な力みを取り除きます。呼吸が深まり心身共にリラックスに繋がるクラスです。</small>	
13:00	13:00
14:30~15:30 YOGA 美姿勢 AYUMI	
<small>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。</small>	
14:00	14:00
16:00~17:00 YOGA 骨盤ビューティ ARIKO	
<small>ヨガのアーサナ（ポーズ）と溶岩の温かさを楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ（ポーズ）を取り入れていきます。しなやかな身体づくりを目指します。</small>	
15:00	15:00
※祝日レッスンのため、 デイタイム会員の方は 別途受講料2,062円必要となります。	
16:00	16:00
17:00	17:00
18:00	18:00
19:00	19:00