



PURUMO平野 祝日プログラム

3/21(火・祝)

9:30		9:30
9:45		9:45
10:00	特別有料レッスン 9:45~11:00 (75分間) 脂肪燃焼YOGA KAYO ※こちらのレッスンは別途チケット購入が必要です。 フルタイム：1,100円 デイタイム・月4：2,200円	10:00
:30		:30
11:00	【強度：★★★】全身をしっかり動かし、代謝を上げ脂肪燃焼効果を高めましょう。 ダイエットしたい方にオススメのレッスンです。	11:00
:30		:30
12:00	11:30~12:30 YOGA&PILATES KAYO	12:00
:30	集中力を高めながら、体幹トレーニングを行い、 肩こり・腰痛・骨盤の歪み・姿勢を整えていきます	:30
13:00		13:00
:30	13:00~14:00 YOGA ベーシック AYA	:30
14:00	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	14:00
:30		:30
15:00		15:00
:30	14:30~15:30 YOGA 美腸 AYA	:30
16:00	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	16:00
:30		:30
17:00	16:00~17:00 ボディリセット ERIKA	17:00
:30	ボールを使用し、身体を緩め、整えるプログラムです	:30
18:00		18:00
:30		:30
19:00		19:00

※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。