

# PURUMO平野 9月祝日スケジュール

9/18 (月・祝)		9/23 (土・祝)	
9:30		9:30	
10:00	 <p>10:00~11:00 YOGA リラックス HYAN</p>	 <p>10:00~11:00 YOGA リラックス YANA</p>	10:00
:30	<p>【強度:★】 座位、寝位でのアーサナ（ポーズ）を多く行い、身体を芯まで温めながら整えていきます。</p>	<p>【強度:★】 座位、寝位でのアーサナ（ポーズ）を多く行い、身体を芯まで温めながら整えていきます。</p>	:30
11:00			11:00
:30	<p><b>※祝日限定※</b></p>		:30
12:00	 <p>11:30~12:30 開運 YOGA HYAN</p>	 <p>11:30~12:30 YOGA パワー YANA</p>	12:00
:30	<p>【強度:★~★★】 全身をしっかり使い、動いた後はシャバアーサナで心の奥に秘めた願いを引き出し、本来の自身の力を開花させましょう。</p>	<p>【強度:★★】 立位のアーサナを中心に、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</p>	:30
13:00			13:00
:30	<p><b>※祝日限定※</b></p>  <p>13:00~14:00 ヒップアップYOGA &amp;ピラティス HIROMI</p>	 <p>13:00~14:00 肩こり首こりスッキリYOGA AYA</p>	:30
14:00	<p>【強度:★★】 YOGAブロック・ストレッチポールも使用して、楽しみながらお尻や太ももの裏に効果的に効かせていきます。</p>	<p>【強度:★~★★】 肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のたるさの解消を目指します。上半身の筋肉をほぐしながら快適な状態へと整えましょう。</p>	14:00
:30			:30
15:00	 <p>14:30~15:30 YOGA フロー YANA</p>	 <p>14:30~15:30 開運 YOGA AYA</p>	15:00
:30	<p>【強度:★★★】 繰り返してポーズを行い、集中力を高め、心身を整えます。しっかり動き、たっぷりの汗をかきたい方におすすめのクラスです。</p>	<p>【強度:★~★★】 全身をしっかり使い、動いた後はシャバアーサナで心の奥に秘めた願いを引き出し、本来の自身の力を開花させましょう。</p>	:30
16:00			16:00
:30	 <p>16:00~17:00 YOGAベーシック KAORI</p>		:30
17:00	<p>【強度:★】 基本のアーサナで心身を整えます。ヨガが初めての方にオススメのクラスです。</p>	<p><b>※祝日限定※</b></p>	17:00
:30			:30
18:00		 <p>17:00~18:00 女性ホルモン活性化 YOGA YUMI</p>	18:00
:30		<p>【強度:★】 股関節周りをほぐし、身体の巡りを良くするポーズを中心に行います。1つ1つのポーズをゆっくりと行い、呼吸をしっかりと筋肉に届けていきます。</p>	:30
19:00			19:00