



PURUMO平野 7月特別スケジュール -修正版-



7/15 (月・祝)

9:30

9:30

特別LESSON

10:00

10:00



10:00~11:00
はじめての太陽礼拝
ASAKO

:30

:30

【強度:★】呼吸を繰り返しながら連続したアーサナをゆったりと行っていきます。
心も身体も整えて、すっきりしましょう♪

11:00

11:00

特別LESSON

:30

:30

13:00~14:00
くびれ美人yoga
TOMO

12:00

12:00

【強度:★】身体を中からしっかりと温め、寝位や座位のポーズを楽しみながら、
美しくくびれを目指すクラスです！

:30

:30

特別LESSON

13:00

13:00



13:00~14:00
ごろんとピラティス
AYA

:30

:30

【強度:★】寝た姿勢でのピラティスを行っていきます。
ピラティスがはじめての方にも気軽に入っていただけるクラスです。

14:00

14:00

:30

:30



14:30~15:30
YOGA リラックス
TOMO

15:00

15:00

【強度:★】座位、寝位でのポーズを行い、身体を芯まで温めながら整えていきます。

:30

:30

特別LESSON

16:00

16:00

16:00~17:00
バストアップyoga
MAKI

:30

:30

【強度:★】姿勢を正しながら、胸周りを刺激するポーズでバストアップを目指します。

17:00

17:00

:30

:30

◆ホットコラーゲンスタジオのレッスンは全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。

◆全レッスン、コラーゲントリートメントランプが点灯いたします。

◆⚠️ このクラスは運動量の多いクラスです。

◆📖 このクラスははじめての方向けのクラスです。

18:00

18:00

:30

:30

19:00

19:00

