

PURUMO平野 9月特別スケジュール

9/16 (月・祝)	
9:30	♡特別LESSON♡
10:00	10:00~11:00 アームバランスYOGA HYAN
11:00	【強度:★★】 気になる二の腕のプルプルに！バランスポーズでしなやかな筋肉を付け、ほっそりした二の腕を目指します。
12:00	♡特別LESSON♡
12:30	11:30~12:30 夏バテ解消YOGA HYAN
13:00	【強度:★】 背骨や強張った筋肉をほぐす動きと深い呼吸で、疲労し乱れた自律神経を整え、冷えやむくみの解消を目指します。
13:30	♡特別LESSON♡
14:00	13:00~14:00 ピラティス軸 HIROMI
14:30	【強度:★★】 体幹だけでなく、頭部、腕・脚も含めて軸を感じるクラスです。姿勢改善の効果による体の機能向上に役立ちます。
15:00	♡特別LESSON♡
15:30	⚠️ 14:30~15:30 体幹アップYOGA TOMO
16:00	【強度:★★】 体幹強化を意識しながら、身体のバランスを整えていきます。引き締まった身体づくりをしたい方にオススメです。
16:30	♡特別LESSON♡
17:00	16:00~17:00 疲労回復YOGA MAKI
17:30	【強度:★】 全身をほぐし、寝姿勢を中心に身体を休めていただけるレッスンです。
18:00	
18:30	
19:00	

9/23 (月・祝)	
9:30	♡特別LESSON♡
10:00	10:00~11:00 リラックスフローYOGA HYAN
11:00	【強度:★】 深い呼吸をしながら、流れるようにポーズをとっていくので、リラックスしながら汗をしっかりとかくことができます。
12:00	♡特別LESSON♡
12:30	11:30~12:30 バスタップYOGA HYAN
13:00	【強度:★】 美しいバスタは姿勢から！姿勢を整えながらバスタップに効果的な胸まわりの筋肉を鍛えていきます。
13:30	♡特別LESSON♡
14:00	13:00~14:00 深まるYOGA HIROMI
14:30	【強度:★★】 いつものストレッチより、もう少し伸びを味わう。いつものアーサナ（ポーズ）より、もう少し深まる。そんな時間をお楽しみください。
15:00	♡特別LESSON♡
15:30	⚠️ 14:30~15:30 美ボディメイクYOGA TOMO
16:00	【強度:★★】 美しいボディラインを目指すクラス。背中やお腹、腕や脚など全身引締め効果、ヒップアップ効果が期待できるポーズで魅せるボディを手に入れましょう。
16:30	♡特別LESSON♡
17:00	16:00~17:00 ディープリラックス&リセット FUMIKO
17:30	【強度:★】 ポールを使用し、深く身体をゆるめ整えていきます。ゆったりと動きながら、心身をリラックスさせていきましょう。
18:00	
18:30	
19:00	

