

# PURUMO平野 10月特別スケジュール



| 10/14 (月・祝)   |       |
|---|-------|
| 9:30  | 9:30  |
| 10:00   | 10:00 |
| 10:30   | 10:30 |
| <br><b>10:00~11:00</b><br><b>はじめての太陽礼拝</b><br><b>HYAN</b>  |       |
| <p>【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♪</p>  |       |
| 11:00   | 11:00 |
| 11:30   | 11:30 |
| <br><br><b>11:30~12:30</b><br><b>代謝アップYOGA</b><br><b>HYAN</b> |       |
| <p>【強度:★★】身体全体の代謝を上げ、発汗を促すクラス。日頃、使わない筋肉をしっかり使うことで、引き締め効果も期待できます。</p>  |       |
| 12:00   | 12:00 |
| 13:00   | 13:00 |
| <br><b>13:00~14:00</b><br><b>深まるYOGA</b><br><b>HIROMI</b>  |       |
| <p>【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。</p>   |       |
| 14:00   | 14:00 |
| 15:00   | 15:00 |
| <br><b>14:30~15:30</b><br><b>くびれ美人yoga</b><br><b>TOMO</b>   |       |
| <p>【強度:★★】身体を中からしっかりと温め、ヨガのポーズを楽しみながら、美しいくびれを目指すクラスです！</p>  |       |
| 16:00   | 16:00 |
| <br><b>16:00~17:00</b><br><b>むくみ改善美脚YOGA</b><br><b>TOMO</b>  |       |
| <p>【強度:★】むくみや冷えの原因、血行不良を改善し、ヨガのポーズで細くてしなやかな筋肉をつけ、美脚を目指します。</p>  |       |
| 17:00   | 17:00 |
| 18:00   | 18:00 |
| 19:00   | 19:00 |
|   |       |