

# ホットヨガスタジオ PURUMO 平野

## 2024年 11月 LESSON SCHEDULE

- ・完全予約制です。予約システムより事前にご予約ください。
- ・スケジュールは変更させていただく場合がございますので、最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。
- ・レッスンには定員がございます。定員になり次第受付を終了させていただきますのでご注意ください。
- ・レッスン開始1時間前に予約が0名の場合は、予約受付が終了いたします。



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30	4日は特別プログラムとなります				23日は特別プログラムとなります	
10:00	10:00~11:00 モーニング ストレッチyoga HYAN	担当変更 10:00~11:00 YOGA ベーシック MANA	内容変更 10:00~11:00 ストレッチ& リセット FUMIKO	内容変更 10:00~11:00 1週目：やさしい太陽礼拝 2週目～：骨盤ビューティ ASAKO	10:00~11:00 YOGA リラックス YANA	10:00~11:00 YOGA リフレッシュ JUNKO
11:00		NEW ! 担当&内容変更	NEW	NEW		
11:30	11:30~12:30 YOGA リラックス HYAN	NEW ! 11:30~12:30 YOGA 美腸 MANA	11:30~12:30 YOGA 骨盤ビューティ FUMIE	内容変更 11:30~12:30 アロマリフレッシュ YOGA ASAKO	! 11:30~12:30 YOGA パワー YANA	! 11:30~12:30 インナー ビューティーヨガ MAKI
12:00		NEW		NEW		
13:00	13:00~14:00 やさしい ピラティス HIROMI		13:00~14:00 YOGA ベーシック ASAKO	内容変更 13:00~14:00 YOGA リラックス AYUMI	13:00~14:00 YOGA 美姿勢 AYUMI	13:00~14:00 YOGA 骨盤ビューティ MAKI
14:00				NEW		
14:30	14:30~15:30 楽しく♪ 脂肪燃焼ヨガ TOMO		14:30~15:30 アロマリラックス yoga ASAKO	NEW 14:30~15:30 ピラティス 姿勢 KUMIKO	14:30~15:30 YOGA 骨盤ビューティ AYA	
15:00						15:30~16:30 YOGA リラックス YUKIMI
16:00	16:00~17:00 ブルモdeごろん	16:00~17:00 ブルモdeごろん	16:00~17:00 ブルモdeごろん	16:00~17:00 ブルモdeごろん	16:00~17:00 ピラティス ベーシック AYA	
17:00						
18:00		18:00~19:00 やさしい ピラティス AYA	担当変更 18:00~19:00 YOGA ベーシック RIE			
18:30			NEW			
19:00	! 18:45~19:45 YOGA お腹痩せ MAKI		NEW 19:30~20:30 YOGA リラックス YUKA	内容変更 19:00~20:00 肩こり解消YOGA YUMI		
19:30		19:30~20:30 YOGA ベーシック AYA		NEW		
20:00	20:15~21:15 キャンドルyoga MAKI					
21:00				20:30~21:30 ユニバーサル ヨガ MARS YUKI		
22:00						
23:00						

◆レッスンは全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。

◆ ! このクラスは運動量の多いクラスです。

◆ 内容変更 このクラスははじめての方向けのクラスです。

◆ アロマ このクラスはアロマを使用します。

◇ブルモEdeごろん◇

ブルモのスタジオの中でごろんと寝ていただけます。  
溶岩石から放出される遠赤外線効果で  
身体を内側から温め、代謝を上げながら  
リラックスタイムをお過ごしください。

【料金】500円(税込)

※上記料金にタオルセットは含まれておりません。  
※ご利用には「ブルモEdeごろん」チケットまたは  
「溶岩フリータイムチケット」が必要です。  
予約サイトでご購入の上、ご予約をお願いいたします。

## YOGA

レッスン名	強度	内容
YOGAリラックス	★	座位、寝位でのアーサナ（ポーズ）を多く行うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。
YOGAベーシック	★	ヨガのアーサナ（ポーズ）と溶岩の温かさを楽しみながら、基本的なアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。
YOGAリフレッシュ	★～★★	呼吸に意識を向け、身体の内側を感じ内側の筋肉動かすことでむくみの解消や心のリフレッシュに！運動不足の方やリフレッシュしたい方にオススメです。
YOGAアロマリラックス	★	アロマの香りに癒されながら、簡単な動作の座位、寝位のポーズをゆっくり行います。溶岩プレートと身体が接している時間を多くすることで、芯まで温め、整えていきます。
YOGAアロマリフレッシュ	★	アロマの香りに癒されながら、身体の内側の筋肉動かすことでむくみの解消や心のリフレッシュに！運動不足の方やリフレッシュしたい方にオススメです。
キャンドルyoga	★	キャンドルの炎の優しいゆらめきが、張り詰めた気持ちを解きほぐし、徐々に呼吸を深めていきます。幻想的な空間の中で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。
YOGA美腸	★★	溶岩で身体を温めながら、ねじるアーサナ（ポーズ）を多く行うことで、腸を刺激し活性化させます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。
YOGAパワー	★★	立位のアーサナ（ポーズ）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。引き締め効果や美しいボディラインを作りたい方におすすめです。
YOGAお腹痩せ	★★	お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで細部の筋肉を目覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼！「平らなお腹」「魅力的なくびれ」を手に入れます。
楽しく♪脂肪燃焼ヨガ	★★	楽しく全身をしっかりと動かしながら、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。
YOGA骨盤ビューティ	★	ヨガのアーサナ（ポーズ）と溶岩の温かさを楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ（ポーズ）を取り入れていきます。女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。
肩こり解消ヨガ	★	ボールやブロックを使いながら、肩こり解消を目指し背中や肩を動かしていきます。
ユニバーサル ヨガ MARS	★	ヨガをベースに、禅の考え方や瞑想を取り入れたマインドフルネスヨガです。デトックスの他、身体の緊張が取れ、ストレスの開放に効果が期待できます。
インナービューティーヨガ	★★	「内側からキレイに」をコンセプトに筋肉をほぐしながら、インナーマッスルを鍛え女性らしいしなやかな筋肉へと導きます。
モーニングストレッチyoga	★	ストレッチで身体の柔軟性を高め、深い呼吸を繰り返しながら、ヨガのポーズで身体と心を整え目覚めさせていきましょう。
YOGA美姿勢	★★	肩甲骨周りをほぐすポーズをメインに背中を引き締め、身体をしなやかにするアーサナ（ポーズ）で美しい姿勢を手に入れ、代謝アップを目指しましょう。

## PILATES

レッスン名	強度	内容
やさしいピラティス	★	溶岩のパワーを感じながらゆっくり体幹を動かし、美しい姿勢としなやかな身体を手に入れます。ピラティスが初めてという方におすすめです。
ピラティスベーシック	★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を意図的に使うことで、ボディラインを整えるとともに、代謝が高まり、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。
ピラティス姿勢	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を意図的に使うことで、女性らしい身体を手に入れることができます。さらに美しい姿勢を作る「肩甲骨」「骨盤」にフォーカスしたクラスです。

## others

レッスン名	強度	内容
ストレッチ&リセット	★	円柱状の『ストレッチボール』を使用し背骨の歪みを取り、より良い呼吸を促進。体幹強化、代謝UPを目指します。身体をリラックスさせる効果も期待できるので、日頃の疲れが気になる方にもオススメです。

- ◆レッスン開始**30分前より受付**を開始いたします。レッスン開始5分前以降の受付はできかねます。
- ◆スタジオへのご入室は**レッスン開始10分前**～レッスン開始までとなります。レッスン開始後の途中入退場はできません。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウェア上下（有料レンタルもございます） ②フェイスタオル、バスタオル（有料レンタルもございます）  
③替えの下着 ④着替えを入れるビニール袋 ⑤500ml以上のお水（販売もしております） ⑥メイク道具
- ◆1レッスンにつきバスタオル1枚付きです。※レッスンはバスタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、60分以内にチェックアウトをお願いします。
- スタジオへは、バスタオル1枚、フェイスタオル、お水（500ML以上）をお持ちください。  
※当スタジオは、身体を芯から温めるスタジオですので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。
- 以下のもののスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。  
体に塗るオイルやクリーム・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・電子機器全般・美容ローラー等  
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。