

PURUMO平野 11月特別スケジュール



11/4 (月・祝)

11/23 (土・祝)

9:30

9:30

♡特別LESSON♡

⚠️ 10:00~11:00
代謝アップYOGA
HYAN

📍 10:00~11:00
YOGA リラックス
AYUMI.M

10:30

10:30

【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。

【強度:★】 座位、寝位でのポーズを多く行うので、溶岩プレートと距離が近くなり、身体が芯まで温まっています。簡単な動作でゆっくり動き、整えていきます。

11:00

11:00

11:30

11:30

11:30~12:30
YOGA ベーシック
HYAN

⚠️ 11:30~12:30
YOGA パワー
AYUMI.M

12:00

12:00

【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。

【強度:★★】 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。

12:30

12:30

13:00

13:00

⚠️ 13:00~14:00
YOGA お腹痩せ
TOMO

📍 13:00~14:00
心と身体を整えるYOGA
AYUMI

13:30

13:30

【強度:★★】 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。

【強度:★】 普段より、一層『呼吸』を意識を傾け、呼吸を深めてから身体の動きをのせていきます。呼吸、心、身体の動きをリンクさせることで可動域の広がりを感じましょう。

14:00

14:00

14:30

14:30

📍 14:30~15:30
YOGA リラックス
TOMO

📍 14:30~15:30
やさしいピラティス
yuki

15:00

15:00

【強度:★】 座位、寝位でのポーズを多く行うので、溶岩プレートと距離が近くなり、身体が芯まで温まっています。簡単な動作でゆっくり動き、整えていきます。

【強度:★】 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。

15:30

15:30

16:00

16:00

📍 16:00~17:00
ディープリラックス&リセット
FUMIKO

📍 16:00~17:00
ピラティス&ストレッチ
yuki

16:30

16:30

【強度:★】 ボールを使用し、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。

【強度:★】 体幹を意識するエクササイズで身体を引き締め、ストレッチでほぐしていきます。

17:00

17:00

18:00

18:00

18:30

18:30

19:00

19:00

