

PURUMO平野 1月特別スケジュール



1/13 (月・祝)

9:30

9:30

10:00

10:00

10:00~11:00
リラックスフローYOGA
HYAN

:30

:30

【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。

11:00

11:00

:30

:30



11:30~12:30
代謝アップYOGA
HYAN

12:00

12:00

【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。

:30

:30

13:00

13:00

13:00~14:00
深まるYOGA
HIROMI

:30

: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。

14:00

14:00

:30

:30

1月~3月限定特別LESSON

14:30~15:30
美メイク&リラックスYOGA
TOMO

15:00

15:00

【強度:★★】寒い冬の時期こそ、気になるパーツを動かして、ボディメイクしましょう。後半はリラックス多め。ココロとカラダを整えます。

:30

:30

16:00

16:00



16:00~17:00
疲労回復YOGA
MAKI

:30

: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。

17:00

17:00

:30

:30

18:00

18:00

:30

:30



19:00

19:00