

PURUMO平野 4月特別スケジュール

	4/29(火・祝)	
9:30		9:30
10:00		10:00
	10:00~11:00 YOGA ベーシック MANA	
:30		:30
11:00	【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。	
:30		:30
	11:30~12:30 YOGA 美腸 MANA	
12:00		12:00
	【強度:★★】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。	
:30		:30
13:00	♡4月~6月限定LESSON♡	
:30		:30
	13:00~14:00 よくばりビューティYOGA AYA	
14:00		14:00
	【強度:★~★★】王道のヨガポーズと頭皮マッサージをレッスンの中で行い、 満足感を得ながら美しくなりましょう。	
:30		:30
15:00		15:00
	14:30~15:30 YOGA リラックス AYA	
:30		:30
	【強度:★】座位、寝位のアーサナを中心に行い、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。	
16:00		16:00
	16:00~17:00 Universal YOGA MARS YUKI	
:30		:30
17:00	【強度:★(星半分)】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。 体の緊張が取れ、ストレスの開放に効果的です。	
:30	◆PURUMOのレッスンは全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。	
18:00	◆⚠️ このクラスは運動量の多いクラスです。	
:30	◆📖 このクラスははじめての方向けのクラスです。	
19:00		19:00