



PURUMO平野 8月特別スケジュール



8/11 (月・祝)

9:30

9:30

10:00

10:00



10:00~11:00
モーニングストレッチYOGA
HYAN

:30

:30

【強度:★】 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♪

11:00

11:00

♡特別LESSON♡

:30

:30

12:00

12:00

11:30~12:30
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。

♡特別LESSON♡

13:00

13:00



13:00~14:00
ピラティス軸
HIROMI

:30

:30

【強度:★★】 体幹だけでなく、頭部、腕・脚も含めて軸を感じるクラスです。
姿勢改善の効果による体の機能向上に役立ちます。

14:00

14:00

♡特別LESSON♡

:30

:30



14:30~15:30
代謝アップYOGA
TOMO

15:00

15:00

【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

♡特別LESSON♡

16:00

16:00



16:00~17:30 (90分)
深まる疲労回復 ヨガニードラ
MAKI

:30

:30

【強度:★】 穏やかなヨガのポーズで身体をほぐした後、深いリラクゼーションへ導く
ヨガニードラを行います。心と身体の奥深くまでリフレッシュされることでしょう。

17:00

17:00

:30

:30

18:00

18:00

:30

:30

19:00

19:00