

PURUMO平野 12月特別スケジュール

12/29(月)短縮営業	
9:30	9:30
10:00	10:00
10:30	10:30
 <p>10:00-11:00 モーニングストレッチyoga HYAN</p>	
<p>【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♪</p>	
11:00	11:00
11:30	11:30
 <p>11:30-12:30 YOGA リラックス HYAN</p>	
<p>【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。</p>	
12:00	12:00
12:30	12:30
 <p>13:00-14:00 姿勢改善ストレッチ KIRARI</p>	
<p>【強度:★】なんとなく続く体の不調、それは姿勢の歪みからくるエネルギーロスかも。血流と呼吸を改善し、1日中キレイのある自分へ。</p>	
13:00	13:00
13:30	13:30
<p>14:30-15:30 リンパリセット TOMO</p>	
<p>【強度:★】リンパ節に刺激を与え、滞りの「栓」を抜き、全身のリンパ液の流れをスムーズにします。体の内側からクリアになることで、心身ともにリフレッシュされます。</p>	
14:00	14:00
14:30	14:30
 <p>16:00-17:00 疲労回復yoga MAKI</p>	
<p>【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。</p>	
15:00	15:00
15:30	15:30
16:00	16:00
16:30	16:30
17:00	17:00
17:30	17:30
18:00	18:00