


# PURUMO平野 4月特別スケジュール

4/29(水・祝)	
9:30	9:30
10:00	10:00
10:30	10:30
 <p>10:00~11:00 ストレッチ&amp;リセット FUMIKO</p>	
<p>【強度:★】円柱状の『ストレッチボール』を使用し背骨の歪みを取り、より良い呼吸を促進。体幹強化、代謝UPを目指します。</p>	
11:00	11:00
11:30	11:30
<p>11:30~12:30 YOGA 骨盤ビューティ FUMIE</p>	
<p>【強度:★】ヨガのアーサナ(ポーズ)と溶岩の温かさを楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ(ポーズ)を取り入れていきます。女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。</p>	
12:00	12:00
13:00	13:00
<p>13:00~14:00 深まるYOGA HIROMI</p>	
<p>【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。</p>	
14:00	14:00
14:30	14:30
 <p>14:30-15:30 やさしいピラティス HIROMI</p>	
<p>【強度:★】溶岩のパワーを感じながら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。ピラティスが初めてという方におすすめです。</p>	
15:00	15:00
16:00	16:00
<p>16:00~17:00 内側から整う骨盤底筋yoga RIE</p>	
<p>【強度:★】呼吸に合わせて骨盤底筋をやさしく目覚めさせ、内側から体を整えるクラスです。ゆったりとした心地よいヨガ時間をお届けします。</p>	
17:00	17:00
18:00	18:00
 <p>17:30~18:30 疲労回復YOGA RIE</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>	
18:30	18:30
<p>◆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。</p> <p>◆このクラスははじめての方向けのクラスです。</p>	
19:00	19:00
20:00	20:00
CLOSE	

