

# PURUMO平野 5月特別スケジュール

4(月・祝)		5(火・祝)		6(水・祝)	
9:30 OPEN					
10:00-11:00 やさしいピラティス HIROMI 【強度:★】ゆっくり体幹を動かし、美しい姿勢と しなやかな体を手に入れます。		10:00-11:00 YOGA ベーシック sayaka 【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。		10:00-11:00 ストレッチ&リセット FUMIKO 【強度:★】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。日頃の疲れが気になる方にもオススメです。	
11:30-12:30 深まるYOGA HIROMI 【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。		11:30-12:30 YOGA 骨盤調整 sayaka 【強度:★】骨盤周りを整えるポーズを行い 女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。		11:30-12:30 しなやか美ボディメイク FUMIKO 【強度:★】美しいボディラインを目標に、体幹強化エクササイズや ストレッチを行い、体を整えていきます。	
13:00-14:00 YOGA 骨盤調整 KAZUMI 【強度:★】骨盤周りを整えるポーズを行い 女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。		13:00~14:00 YOGA リラックス AYA 【強度:★】座位、寝位でのアーサナを多く行い、芯まで温めながら、 体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。		13:00-14:00 YOGA お腹やせ TOMO 【強度:★★】お腹周りの脂肪を燃焼！ 「平らなお腹」「魅力的なくびれ」を手に入れます。	
14:30-15:30 YOGA リラックス KAZUMI 【強度:★】座位、寝位でのアーサナを多く行い、芯まで温めながら、 体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。		14:30-15:30 ストレッチポール&ピラティス AYA 【強度:★】ストレッチポールを使用して身体をほぐし、ピラティスの動 きで骨盤・背骨をコントロールして動きます。		14:30-15:30 和みリセットyoga TOMO 【強度:★】ゆったり体をほぐし、呼吸とともに疲れやこわばりを やさしくリセット。心と体を整え、深いリラックスへ導きます。	
16:00-17:00 ポール&リフレッシュyoga TOMO 【強度:★】ポールを使用して体や気持ちの緊張感をほぐし、 ヨガの動きを心地よく取り入れて心身をリフレッシュしていきます。		16:00-17:00 プルモdeごろん 【有料 500円】 プルモのスタジオの中でごろんと寝ていただけます。 ※ご利用には「プルモdeごろん」チケットが必要です。		16:00-17:00 YOGA ベーシック RIE 【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。	
17:30-18:30 YOGA リンパ TOMO 【強度:★】ヨガのアーサナと浴岩を楽しみながら、リンパの流れをよ くするセルフマッサージを行なうことで、身体をスッキリさせます。		17:30-18:30 プルモdeごろん 【有料 500円】 プルモのスタジオの中でごろんと寝ていただけます。 ※ご利用には「プルモdeごろん」チケットが必要です。		17:30-18:30 YOGA リラックス RIE 【強度:★】座位、寝位でのアーサナを多く行い、芯まで温めながら、 体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。	
<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>◆⚠️このクラスは運動量の多いクラスです。</p> <p>◆📍このクラスははじめての方向けのクラスです。</p>					
20:00 CLOSE					