

# ホットヨガスタジオ PURUMO 平野

## 2026年 7月 LESSON SCHEDULE

- ・完全予約制です。予約システムより事前にご予約ください。
- ・スケジュールは変更させていただく場合がございますので、最新情報は予約システムにてご確認ください。
- ・レッスンには定員がございます。定員になり次第受付を終了させていただきますのでご注意ください。
- ・レッスン開始1時間前に予約が0名の場合は、予約受付が終了いたします。



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						
10:00	10:00~11:00 やさしい ピラティス HIROMI	10:00~11:00 YOGA ベーシック KAZU	10:00~11:00 ストレッチ& リセット FUMIKO	10:00~11:00 1週目:やさしい太陽礼拝 2週目:骨盤ビューティ ASAKO	10:00~11:00 YOGA リラックス YANA	10:00~11:00 YOGA リフレッシュ YOKO.T
11:00						
11:30	11:30~12:30 YOGA ベーシック ASAKO	<b>期間限定!</b> 11:30~12:30 夏風リカバリー YOGA KAZU <b>NEW</b> 内容変更	11:30~12:30 YOGA 骨盤ビューティ FUMIE	11:30~12:30 アロマリフレッシュ YOGA ASAKO	11:30~12:30 YOGA ベーシック YANA	11:30~12:30 キャンドルyoga nana
12:00						
13:00	13:00~14:00 アロマリラックス YOGA ASAKO	13:00~14:00 YOGA 骨盤ビューティ RIE.M	<b>期間限定!</b> 13:00~14:00 夏風リカバリー YOGA TOMO <b>NEW</b> 内容変更	13:00~14:00 YOGA リラックス AYUMI <b>NEW</b> 内容変更	13:00~14:00 キャンドルyoga MAKI	13:00~14:00 YOGA ベーシック nana
14:00						
14:30	14:30~15:30 ポール& リフレッシュyoga TOMO	14:30~15:30 YOGA リラックス RIE.M	14:30~15:30 和みリセットyoga TOMO	<b>期間限定!</b> 14:30~15:30 夏風リカバリー YOGA sayaka <b>NEW</b> 内容変更	14:30~15:30 1週目:骨盤ビューティ MAKI 2週目:ポール&yoga AYANA	
15:00						
16:00	16:00~17:00 ブルモdeごろん ※別途料金あり	16:00~17:00 ブルモdeごろん ※別途料金あり	16:00~17:00 ブルモdeごろん ※別途料金あり	16:00~17:00 YOGA 骨盤ビューティ sayaka <b>NEW</b> 内容変更	<b>期間限定!</b> 16:00~17:00 1週目:ピラティス YUKI 2週目:滝汗!サマー・燃焼 MAX YOGA & SHAPE AYANA <b>NEW</b> 内容変更	<b>期間限定!</b> 15:30~16:30 夏風リカバリー YOGA YUKIMI <b>NEW</b> 内容変更
17:00						
17:30	17:30~18:30 ブルモdeごろん ※別途料金あり	17:15~18:15 ブルモdeごろん ※別途料金あり	18:00~19:00 YOGA ベーシック RIE	17:30~18:30 ブルモdeごろん ※別途料金あり	17:30~18:30 ユニバーサル ヨガ MARS YUKI	17:00~18:00 ブルモdeごろん ※別途料金あり
18:00						
19:00	<b>期間限定!</b> 19:00~20:00 滝汗!サマー・燃焼MAX YOGA & SHAPE MAKI <b>NEW</b> 内容変更	18:45~19:45 YOGA リフレッシュ YOKO.T	19:30~20:30 YOGA リラックス RIE	19:00~20:00 やさしい ピラティス NATSUKO		
20:00						
20:15	20:15~21:15 キャンドルyoga MAKI	20:15~21:15 YOGA リラックス YOKO.T		20:30~21:30 ユニバーサル ヨガ MARS YUKI		
21:00						
22:00						

◆レッスンは全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。

◆ ⚠️ このクラスは運動量の多いクラスです。

◆ 🏠 このクラスははじめての方向けのクラスです。

◆ 🌿 このクラスはアロマを使用します。

◇ブルモdeごろん◇

ブルモのスタジオの中でごろんと寝ていただけます。  
溶岩石から放出される遠赤外線効果で  
身体を内側から温め、代謝を上げながら  
リラックスタイムをお過ごしください。

【料金】500円(税込)

※上記料金にタオルセットは含まれておりません。  
※ご利用には「ブルモdeごろん」チケットが必要です。  
予約サイトでご購入の上、ご予約をお願いいたします。



## 期間限定プログラム

レッスン名	強度	内容
夏風リカバリーYOGA	★	暑さや冷房、冷たい飲み物などで内臓が弱り、自律神経が乱れがちな夏も美しく過ごすために、深い呼吸とともにヨガのポーズで血流を促し、元気に乗り切るための体づくりをサポート
滝汗！サマー・燃焼MAX YOGA&SHAPE	★★★★	運動量を上げ、ホットスタジオの強みを最大限に活かした脂肪燃焼プログラム。ダイナミックな動きと呼吸を連動させ、代謝を極限まで高め、夏に負けない引き締まった体作りを目指します。

## YOGA

レッスン名	強度	内容
YOGAリラックス	★	座位、寝位でのアーサナ(ポーズ)を多く行うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、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。
YOGAベーシック	★	ヨガのアーサナ(ポーズ)と溶岩の温かさを楽しみながら、基本的なアーサナ(ポーズ)で心身を整えます。
YOGAリフレッシュ	★~★★★	呼吸に意識を向け、身体の軸を感じ内側の筋肉動かすことでむくみの解消や心のリフレッシュに！運動不足の方やリフレッシュしたい方にオススメです。
YOGAアロマリラックス	★	アロマの香りに癒されながら、簡単な動作の座位、寝位のポーズをゆっくり行います。溶岩プレートと身体が接している時間を多くすることで、芯まで温め、整えていきます。
YOGAアロマリフレッシュ	★	アロマの香りに癒されながら、身体の内側の筋肉動かすことでむくみの解消や心のリフレッシュに！運動不足の方やリフレッシュしたい方にオススメです。
キャンドルyoga	★	キャンドルの炎の優しいゆらめきが、張り詰めた気持ちを解きほぐし、徐々に呼吸を深めていきます。幻想的な空間の中でゆったりと動きながら、心身をリラックスさせていきましょう。
YOGA骨盤ビューティ	★	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。
ユニバーサル ヨガ MARS	★	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。デトックスの他、身体の緊張が取れ、ストレスの開放に効果が期待できます。
ボール&リフレッシュyoga	★	ボールを使用して身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。
和みリセットyoga	★	温かな空間で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。
ボール&yoga	★	ボールを使用して体をやさしくゆるめながら、ゆったりとヨガの動きを行います。呼吸に合わせて無理なく体を伸ばし、心地よく全身を整えていきます。

## PILATES

レッスン名	強度	内容
やさしいピラティス	★	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。
ピラティス	★~★★★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を意識的に使うことで、ボディラインを整えるとともに、代謝が高まり、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。

## others

レッスン名	強度	内容
ストレッチ&リセット	★	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。身体をリラックスさせる効果も期待できるので、日頃の疲れが気になる方にもオススメです。

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。レッスン開始5分前以降の受付はできかねます。
- ◆スタジオへのご入室はレッスン開始10分前~レッスン開始までとなります。レッスン開始後の途中入退場はできません。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下(有料レンタルもございます) ②フェイスタオル、バスタオル(有料レンタルもございます) ③替えの下着 ④着替えを入れるビニール袋 ⑤500ml以上のお水(販売もしております) ⑥メイク道具
- ◆1レッスンにつき**バスタオル1枚**付きです。※レッスンはバスタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、60分以内にチェックアウトをお願いします。
- スタジオへは、バスタオル1枚、フェイスタオル、お水(500ML以上)をお持ちください。  
※当スタジオは、身体を芯から温めるスタジオですので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。
- 以下のもののスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。  
体に塗るオイルやクリーム・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・電子機器全般・美容ローラー等  
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。

