



PURUMO平野 8月特別スケジュール



8/11(火・祝)

9:30		9:30
10:00		10:00
:30	10:00~11:00 YOGA ベーシック sayaka	:30
11:00	【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。	11:00
:30		:30
12:00	期間限定! 11:30~12:30 夏風リカバリーYOGA sayaka	12:00
:30	【強度:★】暑さ・冷房・冷たい飲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、深い呼吸とヨガのポーズで血流を促し、元気に乗り切るための体力づくりをサポート	:30
13:00		13:00
:30	 13:00~14:00 やさしいピラティス NATSUKO	:30
14:00	【強度:★】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。	14:00
:30		:30
15:00	14:30~15:30 THE SLOW リンパドレナージュ NATSUKO	15:00
:30	【強度:★】全身の血流やリンパの流れを良くし、老廃物を輩出しやすい体を目指します。 エステとフィットネスを融合したセルフ美容コンディショニングのクラスです。	:30
16:00		16:00
:30	16:00~17:00 プルモdeごろん 【有料 500円】	:30
17:00	プルモのスタジオの中deg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。	17:00
:30	◆ホットヨガスタジオ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。	:30
18:00	◆  このクラスははじめての方向けのクラスです。	18:00
:30		:30
19:00		19:00