

PURUMO平野 10月特別スケジュール



10/12(月・祝)	
9:30	9:30
10:00	10:00
 10:00～11:00 ヒップアップYOGA&ピラティス HIROMI	
【強度:★★】YOGAブロック・ストレッチポールも使用して、 楽しみながらお尻や太ももの裏に効果的に効かせていきます。	
11:00	11:00
	
12:00	12:00
 11:30～12:30 YOGA リラックス HIROMI	
【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。	
13:00	13:00
 13:00～14:00 代謝アップYOGA HYAN	
【強度:★★】身体全体の代謝を上げ、発汗を促すクラス。 日頃、使わない筋肉をしっかり使うことで、引き締め効果も期待できます。	
14:00	14:00
	
15:00	15:00
 14:30～15:30 はじめての太陽礼拝 HYAN	
【強度:★】呼吸を繰り返しながら連続したアーサナをゆったりと行っていきます。 心も身体も整えて、すっきりしましょう♪	
16:00	16:00
	
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。	
17:00	17:00
	
18:00	18:00
19:00	19:00