ホットヨガスタジオ PURUMO 平野
2026年 11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。

ホットヨガスタジオ PURUMO

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
23日は特別プログラムとなります	3日は特別プログラムとなります				
10:00~11:00 やさしい ピラティス HIROMI	10:00~11:00 YOGA リラックス KAZUME	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
11:30~12:30 YOGA ベーシック SAYAKA.O NEW 担当変更	11:30~12:30 YOGA パワー KAZUME	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
13:00~14:00 YOGA 美脚＆美尻 SAYAKA.O NEW 内容＆担当変更	13:00~14:00 YOGA 骨盤ビューティ RIE.M	13:00~14:00 YOGA ベーシック TOMO	13:00~14:00 YOGA リラックス AYUMI	13:00~14:00 キャンドルyoga MAKI	13:00~14:00 YOGA ベーシック nana
14:30~15:30 ポール＆ リフレッシュyoga TOMO	期間限定！ 14:30~15:30 未端温活YOGA RIE.M	14:30~15:30 YOGA リンパ TOMO	14:30~15:30 YOGA ベーシック SAYAKA.O	1週目 14:15~15:15 骨盤ビューティ MAKI 2週目～ 14:30~15:30 ポール＆yoga AYANA	奇数週：YOGA リラックス 偶数週：YOGA パワー 15:30~16:30 週替りレッスン YUKIMI NEW 内容変更
16:00~17:00 プルモdeごろん ※別途料金あり	16:00~17:00 プルモdeごろん ※別途料金あり	16:00~17:00 プルモdeごろん ※別途料金あり	16:00~17:00 YOGA 骨盤ビューティ SAYAKA.O	16:00~17:00 1週目：ピラティス YUKI 2週目～：YOGA シェイプ AYANA	17:00~18:00 プルモdeごろん ※別途料金あり
17:30~18:30 プルモdeごろん ※別途料金あり	17:15~18:15 プルモ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 プルモdeごろん ※別途料金あり	17:30~18:30 ユニバーサル ヨガ MARS YUKI	
19:00~20:00 YOGA リフレッシュ MAKI	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		
20:15~21:15 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		

◆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。

◇プルモdeごろん◇

プ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「プルモ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。

ホットヨガスタジオ PURUMO

Lesson Information

★★★期間限定プログラム★★★

レッスン名	強度	内容
末端温活YOGA	★	寒さが本格化する冬に向け、滞りやすい指先・足先の血流を丁寧に促し、冷え性を根本からケアする温活プログラムです。体の芯からポカポカと温まる心地よさで、心身ともにリラックスしていただけます。

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 リンパ	★	ヨガのアーサナ(ポーズ)と溶岩の温かさを楽しみながら、脚・鎖骨のセルフリンパマッサージを行い、身体をスッキリさせます。
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、基本的のアーサナ(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。
やさしい太陽礼拝	★	ヨガの基本である太陽礼拝を、初心者の方や体の硬い方でも無理なく楽しめるようアレンジしたクラスです。丁寧な呼吸に合わせてゆったりと体を動かし、全身の巡りを良くして、しなやかで健やかな体へと導きます。
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。
ポール＆リフレッシュ yoga	★	ポ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。
ポール&yoga	★	ポ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。
YOGA 美脚＆美尻	★★	脚とお尻を引き締めて、美しいバックラインを手に入れます。温かいスタジオで筋肉をじんわりとほぐしながらアプローチし、後ろ姿まで自信が持てるしなやかなボディへと導きます。
YOGA パワー	★★	立位のアーサナ(ポーズ)を中心に、呼吸と動きを合わせて身体をダイナミックに動かしていきます。 引き締め効果や美しいボディラインを作りたい方におすすめです。
YOGA シェイプ	★★★	ホットヨガスタジオのレッスンに慣れてきた方に。運動量の多い動きを行うことでより多くの発 汗が期待できます。集中力を養い、シェイプアップ効果を狙います。

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『ストレッチポール』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
※お化粧も落としてからのご利用をおすすめします。