# PURUMO平野　11月特別スケジュール

| | 11/3(火・祝) | 11/23(月・祝) |
|---|---|---|
| OPEN | | |
| 10:00～11:00 | YOGA　リラックス<br>KAZUME<br>【強度:★】座位、寝位でのポーズを行い<br>身体を芯まで温めながら整えていきます。 | 背骨コンディショニング<br>KUMIKO<br>【強度:★】無理のない動きで関節をほぐして筋力を補い、<br>不調に負けない健やかな身体を目指します。 |
| 11:30～12:30 | YOGA パワー<br>KAZUME<br>【強度:★★】身体をダイナミックに動かしていきます。<br>引き締め効果や美しいボディラインを求める方におすすめです。 | 体幹強化ピラティス<br>KUMIKO<br>【強度:★★】体幹を意識するエクササイズで身体を整え、<br>脂肪燃焼を促します！ |
| 13:00～14:00 | YOGA　リフレッシュ<br>YOKO.T<br>【強度:★～★★】呼吸に意識を向け、身体の軸を感じ内側の筋肉を<br>動かすことでむくみの解消や心のリフレッシュに！<br>運動不足の方やリフレッシュしたい方にオススメです。 | ポール＆リフレッシュyoga<br>TOMO<br>【強度:★】ポールを使用して身体や気持ちの緊張感をほぐし、<br>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。 |
| 14:30～15:30 | YOGA　リラックス<br>YOKO.T<br>【強度:★】座位、寝位でのポーズを行い<br>身体を芯まで温めながら整えていきます。 | アシュタンガヨガ<br>MAKI<br>【強度:★★】呼吸に合わせて流れるように動き、全身をアクティブに引き<br>締めるクラスです。高い集中力と発汗効果で、<br>レッスン後は極上の爽快感と達成感を味わえます。 |
| 16:00～17:00 | YOGA お腹痩せ<br>AKI<br>【強度:★★】お腹周りの脂肪を燃焼！<br>「平らなお腹」「魅力的なくびれ」を手に入れます。 | 疲労回復YOGA<br>MAKI<br>【強度:★】全身をほぐし、<br>寝姿勢を中心に身体を休めていただけるレッスンです。 |
| CLOSE | | |

◆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。

◆ ⚠ 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。

