

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO鳳 3月祝日LESSON SCHEDULE



2021年3月20日(土)春分の日



10:00	10:00OPEN 営業時間10:00~20:00	
:30		
11:00	11:00~12:00	【強度★★】 立位のアーサナを中心に、呼吸と動きを合わせて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ポディラインを作りたい方にはおすすめのクラスです。
:30	PURUMO YOGA ダイエット	
12:00	RINA	
:30		
13:00	12:45~13:45	【強度★】 簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、グリッドで筋膜ケアを行います。全身のリラックスに最適なクラスです。
:30	PURUMO ストレッチ&筋膜ケア	
14:00		
:30	14:30~15:30	【強度★】 ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本的のアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方にオススメのクラスです。
15:00	PURUMO YOGA リフレッシュ	
:30	AYANA	
16:00		
:30	16:15~17:15	【強度★★】 溶岩のパワーを感じながら、ピラティスの基本的な動きで体幹部を意識的に使います。ポ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。
17:00	PURUMO PILATES ベーシック	
:30	YOKO	

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて承ります。事前にご予約ください。
- ・祝日の営業時間は10:00~20:00までとなっております。18:30以降のレッスンはございません。
- ・デイトタイム会員の時間外レッスン受講料は、2,062円/1レッスンとなります。※支払総額

》 祝日限定同伴無料

2021.03.20土曜日



予約サイトQRコード

TEL:072-349-7230



ご家族、お友達を無料でブルモレッスンに招待できます！
 レッスン受講で双方にお水(500ML)プレゼント📦
 体験後即日ご入会でご紹介者にも素敵なプレゼントあります♡

