

2月11日(火・祝)

10:00

※祝日のためデイトタイム会員様は1レッスンにつき、2,062円(税込)頂戴いたします。

:30

10:30~11:30
purumo レスミルズ
バーテック&バー
RIKA

11:00

有酸素運動の要素を取り入れた筋力トレーニングです。
軽いウエイトを使い女性特有のしなやかな体作りに
効果的なプログラムです。

:30

12:00

12:00~13:00
美彩心
MARI

:30

コラーゲンを浴びながら、リンパの流れやツボを刺激。
独自に開発されたコラーゲンドリンク、コラーゲンローションを使って
コラーゲンを補給しましょう。

13:00

コラーゲンシャワー

:30



13:30~14:30
purumo ストレッチ&コアトレ
MARI

14:00

MARI先生オリジナルレッスン♪
前半はゆったりと筋肉を伸ばします。
後半は体幹を意識して動きます。

:30

15:00

限定

15:00~16:00
purumo YOGA パワーフローヨガ
HITOMI

:30

立位のポーズで体のバランスを整え、
運動量の多いヨガを楽しむクラスです。

16:00

青枠のクラスは他に比べて
運動量の多いクラスです。

2月24日(月・祝日)

10:00

※祝日のためデイトタイム会員様は1レッスンにつき、2,062円(税込)頂戴いたします。

:30



10:30~11:30
purumo レスミルズ
ボディバランス
MAYA

11:00

簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い、
太極拳とピラティスの要素も取り入れたレスミルズプログラムです。
※こちらのレッスンは定員が15名となります

:30

12:00

12:00~13:00
purumo YOGA ベーシック
CHIE

:30

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おススメのクラスです。

13:00

:30

13:30~14:30
purumo YOGA ダイエット
CHIE

14:00

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ボディラインを作りたい方におすすめです。

:30

15:00

15:00~16:00
purumo YOGA リラックス
NAOKO

:30

座位、寝位での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。

16:00

営業時間は
10:00~20:00となります。

