

ホットコラーゲンスタジオPURUMO鳳

9月祝日特別LESSONSCHEDULE

9月21日（月・祝日）	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	10:30~11:30 purumoストレッチ&筋膜ケア MAYA
11:00	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、 グリッドで筋膜のケアを行います。 全身のリラクセスにも最適です。
12:00	12:30~13:30 purumo YOGA ベーシック CHIE
13:00	ヨガのポーズと浴岩を楽しみながら、 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。
14:00	カネゴリー 変更
15:00	14:30~15:30 purumo PILATES ベーシック YUKI
16:00	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。 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。
	 <p>営業時間は 10:00~20:00となります。</p> <p> 青枠のクラスは他に比べて 運動量の多いクラスです。</p>

9月22日（火・祝日）	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	10:30~11:30 purumoレスミルズ 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。
12:00	12:15~13:15 purumoストレッチ&リセット SORA
13:00	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、 ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。 全身のリラクセスにも最適です。
14:00	14:00~15:00 華美脚 KAORI
15:00	コラーゲンランプを浴びながら、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。
16:00	15:45~16:45 purumo 美・ダイエット MIYUU
	浴岩の効果で身体を温め、代謝を上げつつトレーニング。 女性らしさが表れるところを、引き締め全身のシェイプアップ。

- ・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9:30~20:00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。
- ※記載の金額はお支払総額となります。