

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO鳳

11月祝日特別LESSON SCHEDULE

11/3(火・祝)文化の日

11/23(月・祝)勤労感謝の日

10:00		
10:30	SPECIAL	
11:00	10:30~11:30 purumo LesMills ボディバランス MAYA	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ズミルスプログラムです。
12:00		
12:30	12:15~13:15 華美脚 KAORI	脚のストレッチ、マッサージ、エクササイズを行い、美しい脚のラインをつくります。
13:00		
14:00	14:00~15:00 美彩心 KAORI	リンパの流れやツボを刺激。コラーゲンドリンク、コラーゲンローションを使いリンパの流しツボを刺激します
15:00		
16:00	15:45~16:45 purumo ストレッチ&リセット SORA	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。
17:00		
18:00	SPECIAL	
18:30	17:30~19:00 岩盤フリータイム	500MLのお水付き！ 【アイテム利用OK!】 ストレッチボール・GRID ※詳細は別紙をご覧ください

10:00		
10:30	10:30~11:30 purumo ストレッチ&筋膜ケア MAYA	簡単なストレッチで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。
11:00		
12:00		
12:30	SPECIAL	
13:00	12:30~13:30 purumo YOGA ベーシック CHIE	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。
14:00		
14:30	14:30~15:30 purumo PILATES ベーシック YUKI	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。
15:00		
16:00		
17:00	SPECIAL	
18:00	16:30~18:00 岩盤フリータイム	500MLのお水付き！ 【アイテム利用OK!】 ストレッチボール・GRID ※詳細は別紙をご覧ください

- 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20：00までとなっております。
- デイ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。