

# ホットコラーゲンスタジオ PURUMO篠崎 2022年7月祝日LESSON SCHEDULE

7/4(月) 0:00～ 予約開始です！！

## 【Lesson Information】

【10:30～11:30】美彩心 強度：★

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、  
オイルを使ってコラーゲンを補給しましょう。  
祝日限定！10分のコラーゲンシャワータイム付きです！

【12:30～13:30】夏バテ防止！アロマベシクYOGA 強度：★

暑さによって体や心が疲れやすくなる季節。  
おすすめアロマ「ペパーミント」の香りで夏を乗り切りましょう！

【14:15～15:15】シェイプYOGA 強度：★★★

今からでも遅くない！！  
本格的な夏に気になる背中、お腹、お尻を集中的に引き締めましょう！

【15:45～16:45】YOGAリラックス 強度：★


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。  
リンパの流れを促し、老廃物を流してむくみを予防する身体を作ります。  
巡りの良い身体を年始から作りましょう！


【18:00～19:00】YOGAフロー 強度：★★★


繰り返してポーズを行いながら、集中力を高めて身体を整えていきます。  
運動量の多いヨガを楽しむクラスです。

## 【ご案内】

◆ホットヨガのレッスンは、全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。

 青枠のクラスは他に比べ運動量の多いクラスです。

 レッスン中にアロマを使用します。

 祝日特別レッスンとなります。

コロナウイルス感染拡大防止の為、下記の通りご案内させていただきます。

■定員：10名

・レッスン中のマスクの着用をお願いします。

・レッスン中15分に一度扉を開け換気させていただきます。

・入室時間がレッスン開始5分前からとなります。

7月18日 (月・祝) 海の日	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	10:30～11:30 美彩心 花傘礼
11:00	
11:30	【祝日限定！】コラーゲンシャワータイム付
12:00	12:30～13:30 夏バテ防止！ アロマベシクYOGA YUMIKO
12:30	
13:00	14:15～15:15 purumo シェイプYOGA chiaki
13:30	
14:00	15:45～16:45 purumo YOGA リラックス chiaki
14:30	
15:00	18:00～19:00 purumo YOGAフロー MIKIKO
15:30	
16:00	20:00 DOOR CLOSE
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	