

# ホットカラーゲンスタジオ PURUMO篠崎 2023年2月祝日LESSON SCHEDULE

2/1(水) 0:00～ 予約開始です！！

## 【Lesson Information】

【9:00～10:00】 リラックスYOGA 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。  
簡単な動作でゆっくり動きます。

【10:30～11:30】 ボディメイクYOGA 強度：★★

全身を引き締めるポーズを多く行い、美姿勢を目指します。  
シェイプアップで集中力アップとストレス解消します。

【13:00～14:00】 バランスYOGA 強度：★★

不安定になりやすいバランスポーズを多く取り入れ、体幹を意識し、心身を安定させるクラスです。  
楽しみながら体幹部から引き締めましょう。

【14:30～15:30】 PILATES -姿勢- 強度：★★

体幹部を意識的に使うことで、ボディラインを整え、美姿勢を目指します。  
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。

【17:00～18:00】 アロマストレッチ&リセット 強度：★

アロマを使用して、通常レッスンとは違うリラックス空間で行います。  
簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、ストレッチポールで身体のゆがみを整えます。全身リラックスにも最適です。

【PURUMOカラーゲン浴】

ホットスタジオをご自由にご利用ください。

利用方法：カラーゲン浴チケット1,100円(税込み)が回数消化途中入室OK。途中退室OK。

必ずご予約してご利用ください。

なお、1日最大2レッスンまでの1レッスンに含まれます。

### 【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:13名 レッスンにより変更となる場合がございます。

・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。

・美彩心のレッスンのカラーゲンシャワーの時間を

中止させていただきます。ご理解とご協力の程お願い致します。

| 2月11日(土・祝)<br>建国記念の日 |   |
|----------------------|---|
| 8:45 DOOR OPEN       |   |
| 9:00                 | 9:00～10:00<br>purumo リラックスYOGA<br>MIWA 15名            |
| 10:00                | 祝   |
| 10:30                | 10:30～11:30<br>purumo ボディメイクYOGA<br>MIWA 13名          |
| 12:00                | 12:00～12:30<br>PURUMOカラーゲン浴 10名                       |
| 13:00                | 祝   |
| 13:30                | 13:00～14:00<br>purumo バランスYOGA<br>GAYA 13名            |
| 14:00                |   |
| 14:30                | 14:30～15:30<br>PILATES -姿勢-<br>GAYA 13名               |
| 16:00                | 16:00～16:30<br>PURUMOカラーゲン浴 10名                       |
| 17:00                | 祝   |
| 17:30                | 17:00～18:00<br>purumo アロマストレッチ<br>&リセット<br>KANANA 10名 |
| 18:00                |   |
| 19:00                | 20:00 DOOR CLOSE                                      |