

ホットヨガスタジオ PURUMO篠崎 2024年11月祝日LESSON SCHEDULE

10/25(金) 0:00～ 予約開始です！！

【Lesson Information】

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サブリ付き。
専用オイルを使ってコラーゲンを補給しましょう。
10分のコラーゲンシャワータイムでゆっくりリラックスしましょう。

筋膜ボールケア&リラックスYOGA 強度：★

筋膜をほぐすことに特化したボールを使い、ほぐした後に
フローヨガで体の変化と心地よさを感じるクラスです。

ピラティスベーシック 強度：★

ピラティスの基本の動きで体幹を意識し、ボディメイクを行います。

ベーシックYOGA強度：★

YOGAのポーズと溶岩を楽しみながら、基本のアーサナ(ポーズ)で
心身を鍛えます。

骨盤ビューティYOGA：★

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、骨盤周りを整えるポーズを取り入れ
女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。

◆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。

◆汗拭きタオル、お水500ml以上をご持参ください。

ご案内

- 定員：18名 (レッスンにより変更となります。)
 - 入室時間はレッスン開始5分前からとなります。
 - 使用後のマット等は消毒のご協力の程お願いいたします。
 - ご予約はレッスン開始30分前までをお願いいたします。
 - 予約のキャンセルはレッスン開始30分前までをお願いいたします。
- ※やむを得ない理由でもキャンセルいたしかねます。ご了承ください。
皆様が快適にご利用いただけるようご協力の程お願いいたします。

11月4日 (月・振休) スポーツの日	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	
11:00	10:30~11:30 美彩心 NAMIE 18名
11:30	コラーゲンシャワータイム
12:00	12:00~13:00 筋膜ボールケア& リラックスYOGA Masa 10名
13:00	
14:00	14:00~15:00 ピラティスベーシック YOKO 18名
15:00	
16:00	15:30~16:30 ベーシックYOGA YOKO 18名
17:00	
18:00	17:00~18:00 骨盤ビューティ YUMIKO 18名
19:00	
20:00	20:00 DOOR CLOSE