

# ホットコラーゲンスタジオ PURUMO篠崎 2024年12月29日(日)LESSON SCHEDULE

11/25(日) 0:00～ 予約開始

## 【Lesson Information】

### 12月29日(日) スケジュール

10:00	10:00 DOOR OPEN	10:00
10:30		10:30
11:00	10:30~11:30 プルモ de ごろん	11:00
11:30	10名	11:30
12:00		12:00
12:30	12:00~13:00 プルモ de ごろん	12:30
13:00	10名	13:00
13:30		13:30
14:00	13:30~14:30 パワーYOGA hiroko	14:00
14:30	15名	14:30
15:00		15:00
15:30	15:00~16:00 開運YOGA hiroko	15:30
16:00	18名	16:00
16:30		16:30
17:00	16:30~17:30 moomyoga masasyo	17:00
17:30	18名	17:30
18:00		18:00
18:30	18:00~19:00 ストレッチ&ビューティ ※ストレッチボール使用 masasyo	18:30
19:00	10名	19:00
19:30		19:30
20:00	20:00 DOOR CLOSE	20:00

#### プルモEdeごろん

溶岩石とコラーゲンランプで満たされた空間でリラックス。

溶岩石から放出されるの遠赤外線効果で体の内側から温めることができます。

※マンスリー1・マンスリー2の会員様は追加料金なし、

月4・月8会員様はチケット購入(1,100円)または月プラン回数消化にて、

チケット会員様、一般の方はチケット購入(1,100円)にてご参加いただけます。

#### パワーYOGA 強度：★★～★★★★

ダイナミックなポーズを連続的に行うことで筋力と柔軟性を高めます。

エネルギーやスタミナを高めたり、ストレス解消、リフレッシュ効果も期待できます。

ヨガに慣れた方のクラスです。

#### 開運YOGA 強度：★

心開く「開運ポーズ」で開運アップを目指しましょう。

運動は運を動かすと言われてます。全身をしっかり使い動いた後は、

シャバアーサナで心の奥に秘めた想い、願いを引き出し、

本来の自身の力を引きだしましょう。

#### moonyoga 強度：★～★★

満月新月等、月の形や星座を知ること、宇宙の力も借りながら全身を緩める

レッスンです。占星術的アプローチがあることをご了承ください。

#### ストレッチ&ビューティ 強度：★

ストレッチボールを使いと女性らしいキレイな動きを意識していきます。

◆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。

◆こまめに水分補給をお願いいたします。

#### ご案内

■定員:18名 (レッスンにより変更となります。)

■入室時間がレッスン開始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。