



# ホットヨガスタジオPURUMO篠崎

## 2025年1月レッスンスケジュール



### 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をお願いいたします。
- 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。
- 2024年12月スケジュールよりペーパーレス化をさせていただきます。



SATURDAY      SUNDAY

9:00~10:00  
ボディコアバランス  
YOGA  
MIWA

9:00~10:00  
レズミルス  
ボディバランス  
NAMIE

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30						
11:00	10:30~11:30 美彩心 NAMIE	10:30~11:30 美彩心 花牟礼	10:30~11:30 PILATES -美脚- YUKO	10:30~11:30 フロ-YOGA RIKA	10:30~11:30 骨盤ビューティ YOGA MIWA	10:30~11:30 moomyoga masayo
11:30	コラーゲンシャワータイム	コラーゲンシャワータイム				
12:00		12:00~13:00 リラックスYOGA Kanae	12:00~13:00 ストレッチ&ビューティ ※ストレッチボール使用 YUKO	12:00~13:00 PILATESベーシック RIKA	12:00~13:00 筋膜ボールケア& リラックスYOGA Masa	12:00~13:00 ストレッチ&ビューティ ※ストレッチボール使用 masayo
12:30						
13:00	12:15~13:15 骨盤ビューティ YOGA YUMIKO					
13:30						
14:00	14:00~15:00 美メイク&リラックス YOGA chiaki	13:30~14:30 骨盤ビューティ YOGA KEIKO	13:30~14:30 美姿勢YOGA KEIKO	13:30~14:30 美彩心 NAMIE	13:30~14:30 パワーYOGA GAYA	13:30~14:30 ベーシックYOGA hiroko
14:30				コラーゲンシャワータイム		
15:00		15:00~16:00 筋膜ケア &リフレッシュ ※ストレッチボール・ ゴルフボール使用 ICHIKO	15:00~16:00 パワーYOGA takako	15:00~16:00 NEW サウンドフロ YOGA Kanae	15:00~16:00 PILATES -姿勢- GAYA	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ MINORI
15:30	15:30~16:30 ベーシックYOGA chiaki					
16:00						
16:30		16:30~17:30 NEW 美メイク&リラックス YOGA ICHIKO	16:30~17:30 NEW 美メイク&リラックス YOGA takako	16:30~17:30 リラックスYOGA Kanzaki	16:30~17:30 ブルモ de ごろん	16:30~17:30 NEW 筋膜ボールケア& ボディデザイン 二の腕・お尻 Chika
17:00	17:00~18:00 ブルモ de ごろん					
17:30						
18:00					18:00~19:00 NEW 美メイク&リラックス YOGA hiroko	18:00~19:00 NEW 筋膜ボールケア& ボディデザイン 美脚・美尻 Chika
18:30						
19:00	19:00~20:00 ストレッチ&ビューティ ※ストレッチボール使用 YUKO	19:00~20:00 ベーシックYOGA Mayo	19:00~20:00 シェイプYOGA MIWA	19:00~20:00 ベーシックYOGA YOKO		
19:30						
20:00						
20:30	20:30~21:30 ブルモ de ごろん	20:30~21:30 リラックスYOGA Mayo	20:30~21:30 美姿勢YOGA MIWA	20:30~21:30 ストレッチ&ビューティ YOKO		
20:30						
21:00						
21:30						
22:00	ブルモ de 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。 参加費: 1,100円(税込み)					
22:30	マンスリーフリー会員は 追加料金なし。					
23:00						

- ◆右下の数字は定員数となります。
- ◆全レッスン、コラーゲントリートメントランプが点灯いたします。
- ◆❤️ レッスン中にアロマを使用します。
- ◆🐸 イベントレッスンです。



## Beautyプログラム

シンプルな動きで全身を伸ばし、ほぐすことで、美しい身体を手に入れるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
美彩心	★	コラーゲンランプを溶びながら、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プリ、コラーゲンオイルを使ってコラーゲンを補給しましょう。

## YOGA

ゆったりと心地よく呼吸をしながら様々なアーサナ（ポーズ）を行い、心身を整えるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
リラックスYOGA	♪	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。
ベーシックYOGA	★	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。
骨盤ビューティYOGA	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ（ポーズ）を取り入れていきます。女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。
リンパYOGA	★	脚・鎖骨のリンパマッサージを行い身体をスッキリさせます。
moon yoga	★～★★	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ヨガレッスン ※占術的アプローチがあることをご了承ください。
美姿勢YOGA	★～★★	肩甲骨まわりを整えて、美しい姿勢を手に入れるとともに、代謝アップを目指します。
美腸YOGA	★★	溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、ねじるアーサナ(ポーズ)を多く行うことで、腸を刺激し活性化させます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。
シェイプYOGA	★★	立位を中心とした運動量の多いポーズで全身を整えます。
フローYOGA	★★★	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。
パワーYOGA	★★★	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。

## PILATES

身体の中心にある筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながら動きます。ボディラインを整えるとともに代謝が高まり、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
PILATESベーシック	★	ピラティスの基本的な動きで体幹を意識しボディメイクを行います。
PILATES-姿勢-	★～★★	体幹部を意識的に使うことで、ボディラインを整えるとともに、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。
PILATES-美脚-	★★	脚部にフォーカスし、重心を引き上げ、キレイなレッグラインを作りましょう。

## STRETCH

シンプルな動きで全身を伸ばし、ほぐすことで、美しい身体を手に入れるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
ストレッチ&ビューティ	★	ストレッチと女性らしいキレイな動きを意識していきます。
ストレッチ&リセット	★	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。全身リラックスにも最適です。

## SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
筋膜ボールケア & リラックスYOGA	★	筋膜をほぐす事に特化したボールを使い、ほぐした後フローヨガで体の変化と心地よさを感じるクラスです。
筋膜ケア & リフレッシュ	★★	ストレッチボールとゴルフボールを使い、全身をほぐしてデトックス、さらにストレッチをして、全身をリフレッシュし、気持ちよく本来の身体のしなやかさを引き出します。
美メイク & リラックスYOGA	★★	専用の筋膜ボールで全身を整え、音楽に合わせて楽しくエクササイズをします。二の腕やお腹の引き締め、お尻のリフトアップの効果が期待できます。
筋膜ボールケア & ボディデザイン	★★	専用の筋膜ボールで全身を整え、音楽に合わせて楽しくエクササイズをします。二の腕やお腹の引き締め、お尻のリフトアップの効果が期待できます。
ボディコアバランスYOGA	★★	体幹を整え、姿勢を改善し、血液、体内循環を整えてアンチエイジング効果を期待するクラスです。
サウンドフローYOGA	★★★	サウンドビートと呼吸のリズムに乗ってシンプルでダイナミックなポーズを流れるようにフローで動いていきます。フローの中に没入しながらストレスなく発汗を促します。持久力、スタミナをアップしてアンチエイジング効果も期待できます。
レズミルス ボディバランス	★★★	心と体、そして生活そのものの質を向上させる、レズミルス考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れた、音楽に合わせて動くレッスンです。ストレッチ、トレーニング、リラクゼーションと、終わった後は心身ともに充足感に包まれます。

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。  
※朝一本目のレッスンは、レッスン開始15分前より受付を開始いたします。お着替えは1階スタジオ前をご利用ください。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下（有料レンタルもございます）②替える下着 ③着替えを入れるビニール袋  
④500ml以上のお水（販売もしております）⑤メイク道具
- ◆1レッスンにつきバスタオル1枚  
※レッスンはヨガマットの上にタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、60分以内にチェックアウトをお願いいたします。  
※平日最終レッスンは、レッスン終了後、45分以内にチェックアウトをお願いいたします。
- スタジオへは、バスタオル、フェイスタオル、お水（500ml以上）をお持ちください。  
※当スタジオは、体を芯から温めるスタジオですので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いいたします。
- 以下のものスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。  
体に塗るオイルやクリーム・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・携帯電話・美容ローラー等  
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。
- レッスン開始1時間前に予約が〇の場合は、予約受付が終了し、休講とさせていただきます。