

# ホットヨガスタジオPURUMO篠崎

## 2025年3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。
- ご予約、キャンセルは、レッスン開始30分前までにお願いいたします。
- 土曜日、日曜日の9:00~10:00のレッスンにご参加の方は1階ブルモラウンジにて、お着替えをお願いいたします。

				SATURDAY	SUNDAY
				9:00~10:00 ボディコアバランス YOGA MIWA ★	9:00~10:00 (2・16・30日) ボディバランス NAMIE
				★	9:00~10:00 (9・23日) 美彩心 NAMIE
10:00					
: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 骨盤ビューティ YOGA MIWA	10:30~11:30 moomyoga masayo
:30	カラーゲンシャワータイム	カラーゲンシャワータイム			
12:00					
:30					
13:00	12:15~13:15 骨盤ビューティ YOGA YUMIKO	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 筋膜ボールケア& リラックスYOGA Masa	NEW 12:00~13:00 骨盤ビューティ masayo
:30					
14:00	NEW 14:00~15:00 フロー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 パワーYOGA GAYA	13:30~14:30 ベーシックYOGA hiroko
:30				カラーゲンシャワータイム	
15:00					
:30					
16:00	15:30~16:30 ベーシックYOGA chiaki	★ 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 サウンドフロー YOGA Kanae	15:00~16:00 PILATES -姿勢- GAYA
:30					
17:00	17:00~18:00 ブルモ de ごろん	NEW 16:30~17:30 ストレッチ&ビューティ ※キムニクボール使用 ICHIKO	★ 16:30~17:30 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
:30					
18:00					
:30					
19:00				★ 18:00~19:00 美メイク&リラックス YOGA hiroko	18:00~19:00 筋膜ボールケア& ボディデザイン 美脚・美尻 Chika
:30					
20:00	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		
:30					
21:00	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		
:30					
22:00					
:30					
23:00					

**ブルモ de ごろん**  
溶岩石とカラーゲンランプで  
満たされた空間でリラックス。  
参加費:1,100円(税込み)  
マンスリーフリー会員は  
追加料金なし。

- ◆右下の数字は定員数となります。
- ◆全レッスン、カラーゲン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
リラククス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、基本的なアーサナ（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で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。
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、キレイなクラ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 & リラククス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。
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 & リラククスYOGA	★★	寒い冬の時期こそ、気になるパーツを動かして、ボディメイクをしましょう。後半はリラククスしてココロとカラダを整えましょう。
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も期待できます。
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。お替替えは1階ブルモラウンジをご利用ください。
- ◆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替えの下着 ③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  
※化粧も落とす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Oの場合は、予約受付が終了し、休講とさせていただきます。