



ホットヨガスタジオPURUMO篠崎

2025年4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
				NEW 9:00~10:00 ダイエットフロー YOGA MIWA ☆ 15	9:00~10:00 (6・20・27日) ボディバランス NAMIE 15 9:00~10:00 (13日) 美彩心 NAMIE 18
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY		
10:30~11:30 美彩心 NAMIE 18	10:30~11:30 美彩心 花牟礼 18	10:30~11:30 PILATES -美脚- YUKO 10	10:30~11:30 フロー-YOGA RIKA 15	10:30~11:30 骨盤ビューティ YOGA MIWA 18	10:30~11:30 moomyoga masayo 18
カラーゲンシャワータイム	カラーゲンシャワータイム				
12:15~13:15 骨盤ビューティ YOGA YUMIKO 18	12:00~13:00 リラックスYOGA Kanae 18	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 10	12:00~13:00 PILATESベーシック RIKA 18	12:00~13:00 筋膜ボールケア& リラックスYOGA Masa 10	12:00~13:00 骨盤ビューティ YOGA masayo 18
14:00~15:00 フロー-YOGA chiaki 15	13:30~14:30 骨盤ビューティ YOGA KEIKO 18	13:30~14:30 美姿勢YOGA KEIKO 18	13:30~14:30 美彩心 NAMIE 18 カラーゲンシャワータイム	13:30~14:30 パワー-YOGA GAYA 15	13:30~14:30 ベーシックYOGA hiroko 18
15:30~16:30 ベーシックYOGA chiaki 18	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 10	15:00~16:00 パワー-YOGA takako 15	NEW 15:00~16:00 パワー-YOGA Kanae 15	15:00~16:00 PILATES-姿勢- GAYA 18	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ MINORI 18
17:00~18:00 ブルモ de ごろん 10	16:30~17:30 ストレッチ&ビューティ ※キムニクボール使用 ICHIKO 10	NEW 16:30~17:30 よくばりビューティ YOGA takako 18	NEW 16:30~17:30 YOGA・フロー 背中&肩コンディショ ニング Kanzaki 18	16:30~17:30 ブルモ de ごろん 10	16:30~17:30 筋膜ボールケア& ボディデザイン 美脚・美尻 Chika 10
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 10	19:00~20:00 ベーシックYOGA Mayo 18	19:00~20:00 シェイプYOGA MIWA 18	19:00~20:00 ベーシックYOGA YOKO 18	18:00~19:00 骨盤ビューティ YOGA hiroko 18	18:00~19:00 筋膜ボールケア& ボディデザイン 二の腕・お腹 Chika 10
4/29(火)~5/6(火)の ゴールデンウィーク期間中は、 別スケジュールにてご案内しております。					
20:30~21:30 ブルモ de ごろん 10	20:30~21:30 リラックスYOGA Mayo 18	NEW 20:30~21:30 美脚・美尻YOGA MIWA 18	20:30~21:30 ストレッチ&ビューティ YOKO 18		
プルモ 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。	はじめてご利用の方は、無料にて体験をしていただけます。 詳しくは、フロントまたはスタッフまでお声がけください。 ヨガに慣れてない方、沢山動きたい方、ご希望のレッスンをご案内いたします。			◆右下の数字は定員数となります。 ◆全レッスン、カラーゲンメント 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 ※占星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。

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。
よくばりビューティYOGA	★★	新しくヨガを始めてみたい方に向けたクラスです。王道のヨガポーズと頭皮マッサージを行い、満足を得ながら美を追求します。
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。
YOGA・フロー 背中&肩コンディショニング	★★	肩や背骨をメインにケアを、呼吸と共にリラックスしながら疲労&歪みやコリ等を解消し、姿勢改善も行う、柔らかな強度緩めのスタイルアップヨガ。深い呼吸で身体を温め、血液循環を整え冷えにくい身体に導きます。
ダイエットフローYOGA	★★★	ダイナミックなポーズを続けて行うことで、代謝をあげ、楽しみながらダイエットポーズを行います。
レズミルズ 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、レズミルズ考案の「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。
※平日最終のレッスンは、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
※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0の場合は、予約受付が終了し、休講とさせていただきます。