



# ホットヨガスタジオPURUMO篠崎

## 2026年1月レッスンスケジュール



### ご案内

- 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分前までをお願いいたします。
- ブルモdeごろんのご参加の場合も時間内でのご利用をお願いいたします。
- 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 ダイエットフロー YOGA MIWA	9:00~10:00 (18日) ストレッチ&リンパケア ※コラーゲンオイル使用 NAMIE
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY		9:00~10:00 (4・11・25日) ボディバランス NAMIE
10:30~11:30 ストレッチ& リンパケア ※コラーゲンオイル使用 NAMIE	10:30~11:30 ストレッチ& リンパケア ※コラーゲンオイル使用 花牟礼	10:30~11:30 モーニングボール ヨガピラ Kanae	NEW 10:30~11:30 美背中YOGA RIKA	10:30~11:30 美姿勢YOGA MIWA	10:30~11:30 moomyoga masayo
コラーゲンシャワータイム10分	コラーゲンシャワータイム10分				
12:00~13:00 骨盤ビューティ YOGA chihiro	12:00~13:00 筋膜ボールケア 香予	12:00~13:00 リラックスYOGA Kanae	12:00~13:00 PILATESベーシック ※ストレッチボール使用 RIKA	12:00~13:00 筋膜ボールケア& リラックスYOGA Masa	12:00~13:00 骨盤ビューティ YOGA masayo
13:30~14:30 リラックスYOGA chihiro	13:30~14:30 骨盤ビューティ YOGA KEIKO	13:30~14:30 筋膜リリース& 美脚・美尻YOGA ※ストレッチボール使用 KEIKO	13:30~14:30 ストレッチ& リンパケア ※コラーゲンオイル使用 NAMIE	13:30~14:30 パワーYOGA GAYA	13:30~14:30 ベーシックYOGA hiroko
			コラーゲンシャワータイム10分		
15:00~16:00 フローYOGA chiaki	NEW 15:00~16:00 ほぐして整える 筋膜ケア&ストレッチ ※ストレッチボール・ ゴルフボール使用 ICHIKO	NEW 15:00~16:00 開運ヨガ takako	15:00~16:00 パワー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
16:30~17:30 (5・19日) ベーシックYOGA chiaki	16:30~17:30 ストレッチ &ビューティ ※ギムニクボール使用 ICHIKO	16:30~17:30 ほぐして整える 筋膜ケア&YOGA takako	16:30~17:30 美背中YOGA Kanzaki	16:30~17:30 ブルモdeごろん	NEW 16:30~17:30 週替わりレッスン①
16:30~17:30 (26日) ブルモdeごろん					
				18:00~19:00 骨盤ビューティ YOGA hiroko	NEW 18:00~19:00 週替わりレッスン②
19:15~20:15 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 美脚・美尻YOGA MIWA	19:00~20:00 ベーシックYOGA YOKO	<b>日曜日週替わりレッスン</b> 1/4 ①ストレッチ&リンパ NAMIE ②ブルモdeごろん 1/11 ①②筋膜ボールケア &ボディデザイン Chika 1/18 ①②筋膜ボールケア 香予 1/25 ①②筋膜ボールケア YUKARI	
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 パワーYOGA MIWA	20:30~21:30 ストレッチ&ビューティ YOKO		
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) マンスリーフリー会員は 追加料金なし。	★紹介キャンペーン実施中★ PURUMO篠崎の会員様が お友達・ご家族の方をご紹介いただくと 紹介者の方、ご入会の方ともに月会費2,000円引き! とてもお得な特典となっておりますので 是非お問い合わせいただき、一緒にホットヨガしませんか?			◆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
ストレッチ&リンパケア コラーゲンオイル使用	1	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。コラーゲンオイルを使ってコラーゲンを補給しながらリラックスタイムを過ごしましょう。オイルを全身に使用するのでノースリーブや、短パンがオススメです。

## 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	1	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。
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。
美背中YOGA	★★	美姿勢に導く為に、背中、下半身、お腹の柔軟性をアップと筋力アップを行います。姿勢を良くする事で見た目のボディラインを美しくし、さらに腰痛や肩こりなどの不調の改善につながります。
美脚・美尻YOGA	★★	脚とお尻を引き締めて、美しいバックラインを目指します。
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。

## 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
ほぐして整える筋膜ケア&ストレッチ or YOGA	★	初心者～経験者の方も参加できる調整系のレッスンです。筋膜ケアで、カラダを調律・メンテナンスしていきます。
筋膜ボールケア & リラックスYOGA	★	筋膜をリリース、骨格調整などデトックス力を高める動きで朝の身体をすっきりと目覚めさせます。マイベースでご参加いただける内容です。動きやすい一日を作ってください。
開運ヨガ	★	心開く「開運ポーズ」で開運効果を向上させていきましょう。運動は『運を動かす』とも言われています。身体全身をしっかり使い動いたあとは、シャバアーサナで心の奥に秘めた想いを引き出し本来の自身の力を開花させましょう。
モーニングボール ヨガピラ	★★	ストレッチボールを使いながら、ヨガやピラティスの様々なエクササイズを行い、リンパを流し、筋膜をリリース、骨格調整などデトックス力を高める動きで朝の身体をすっきりと目覚めさせます。マイベースでご参加いただける内容です。動きやすい一日を作ってください。
美背中YOGA	★★	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、柔らかく強度緩めのスタイルアップヨガです。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。
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。
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。
ボディバランス	★★★	ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れて、音楽に合わせて動きます。ストレッチ、トレーニング、リラクゼーションを取り入れたレッスンです。

- ◆レッスン開始30分前より受付(チェックイン)を開始いたします。  
※土曜日、日曜日の9:00からのレッスンは、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枚をご利用いただけます。  
※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。  
体に着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。