

12/30(火) 7:00～ 予約開始です！！

【Lesson Information】

ストレッチ&リンパケア 強度：★

コラーゲンランプを浴びながら、ストレッチやリンパマッサージをします。
リンパの流れやツボを刺激しながら、専用オイルを使ってコラーゲンを補給しましょう。
※アロマを使用します。

purumo 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しながら、
心と身体を癒しましょう。

ムーンサイクルYOGA 強度：★★

月の満ち欠けのリズムを生かして女性らしい
美しいボディラインを目指しましょう♪

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。

purumo de ダンスエクササイズ 強度：★★★

キャッチーな曲に合わせて簡単なトレーニングとダンスで、身体を温め
脂肪燃焼を狙います。ダンス初心者の方でも気軽に楽しめるレッスンです。
お正月太りを解消しましょう。

- ◆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。）
 - 入室時間は、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。

1月12日（月） 成人の日	
10:00 DOOR OPEN	
10:00	
10:30	
11:00	10:30~11:30 ストレッチ&リンパケア NAMIE 18名
11:30	
12:00	12:00~13:00 purumo de ごろん 10名
12:30	
13:00	13:30~14:30 ムーンサイクルYOGA chiaki 18名
13:30	
14:00	15:00~16:00 開運YOGA chiaki 18名
14:30	
15:00	16:30~17:30 purumo de ダンスエクササイズ NAMIE 15名
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	20:00 DOOR CLOSE