

# ホットヨガスタジオ PURUMO篠崎 7月20日祝日営業日 LESSON SCHEDULE

7/5(月) 7:00～ 予約開始です！！

## 【Lesson Information】

リラックスYOGA 強度：★

座位、寝位を多く行う事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、整えていきます。

骨盤ビューティYOGA：★

女性らしいしなやかな身体を意識してストレッチや  
エクササイズをしていきます。

moon 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♪

快眠YOGA 強度：★

熱帯夜もぐっすり、温めながら整えましょう。

ボディバランス 強度：★★★

ヨガをベースに音楽に合わせて動きます。  
バランストレーニング、ストレッチ、リラクゼーションを  
取り入れ、ストレス解消効果も期待できます。

◆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分前までにお願いいたします。
  - 予約のキャンセルはレッスン開始30分前までにお願いいたします。
- ※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。

7月20日（月） 海の日	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	
11:00	10:30～11:30 リラックスYOGA masayo <span style="float: right;">18名</span>
11:30	
12:00	12:00～13:00 骨盤ビューティYOGA masayo <span style="float: right;">18名</span>
12:30	
13:00	13:30～14:30 moon yoga chiaki <span style="float: right;">18名</span>
13:30	
14:00	15:00～16:00 快眠YOGA chiaki <span style="float: right;">18名</span>
14:30	
15:00	16:30～17:30 ボディバランス NAMIE <span style="float: right;">15名</span>
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	20:00 DOOR CLOSE