



# ホットヨガスタジオPURUMO篠崎

## 2026年9月レッスンスケジュール



### ご案内

- 入室時間はレッスン開始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<br>ダイエットフロー<br>YOGA<br>MIWA 15                                                                                                                            | 9:00～10:00<br>(6・20・27日)<br>ボディバランス<br>NAMIE 15 |
|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                |                                                           |                                                                                                                                                                      | 9:00～10:00<br>(13日)<br>ストレッチ&リンパケア<br>NAMIE 18  |
| MONDAY                                                                                                                             | TUESDAY                                                                                                                                                    | WEDNESDAY                                                      | FRIDAY                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                 |
| 10:30～11:30<br>ストレッチ&<br>リンパケア<br>※コラーゲンオイル使用<br>NAMIE 18                                                                          | 10:30～11:30<br>ストレッチ&<br>リンパケア<br>※コラーゲンオイル使用<br>花牟礼 18                                                                                                    | 10:30～11:30<br>ストレッチ&ビューティ<br>※ストレッチボール使用<br>Kanae 10          | 10:30～11:30<br>美背中YOGA<br>RIKA 18                         | 10:30～11:30<br>夏風リカバリー<br>YOGA<br>MIWA 18                                                                                                                            | 10:30～11:30<br>moon yoga<br>masayo 18           |
| コラーゲンシャワータイム10分                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                |                                                           |                                                                                                                                                                      |                                                 |
| 12:00～13:00<br>骨盤ビューティ<br>YOGA<br>chihiro 18                                                                                       | 12:00～13:00<br>筋膜ボールケア<br>香予 10                                                                                                                            | 12:00～13:00<br>リラックスYOGA<br>Kanae 18                           | 12:00～13:00<br>PILATESベーシック<br>※ストレッチボール使用<br>RIKA 10     | 12:00～13:00<br>筋膜ボールケア&<br>リラックスYOGA<br>Masa 10                                                                                                                      | 12:00～13:00<br>骨盤ビューティ<br>YOGA<br>masayo 18     |
| 13:30～14:30<br>ブルモ de ごろん 10                                                                                                       | 13:30～14:30<br>骨盤ビューティ<br>YOGA<br>KEIKO 18                                                                                                                 | 13:30～14:30<br>筋膜リリース&<br>代謝アップYOGA<br>※ストレッチボール使用<br>KEIKO 10 | 13:30～14:30<br>ストレッチ&<br>リンパケア<br>※コラーゲンオイル使用<br>NAMIE 18 | 13:30～14:30<br>パワーYOGA<br>GAYA 15                                                                                                                                    | 13:30～14:30<br>夏風リカバリー<br>YOGA<br>hiroko 18     |
|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                |                                                           | コラーゲンシャワータイム10分                                                                                                                                                      |                                                 |
| 15:00～16:00<br>フローYOGA<br>chiaki 15                                                                                                | 15:00～16:00<br>ほぐして整える<br>筋膜ケア&ストレッチ<br>※ストレッチボール・<br>ゴルフボール使用<br>ICHIKO 10                                                                                | 15:00～16:00<br>パワーYOGA<br>takako 10                            | 15:00～16:00<br>パワーYOGA<br>Kanae 15                        | 15:00～16:00<br>PILATES-姿勢-<br>GAYA 18                                                                                                                                | 15:00～16:00<br>ストレッチ&ビューティ<br>MINORI 18         |
| 16:15～17:15<br>リン/YOGA<br>YUMIKO 18                                                                                                | 16:30～17:30<br>ストレッチ<br>&ビューティ<br>※ギムニクボール使用<br>ICHIKO 10                                                                                                  | 16:30～17:30<br>夏風リカバリー<br>YOGA<br>takako 18                    | 16:30～17:30<br>美背中YOGA<br>Kanzaki 18                      | 16:30～17:30<br>ブルモ de ごろん 10                                                                                                                                         | 16:30～17:30<br>週替わりレッスン①                        |
|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                |                                                           | 18:00～19:00<br>夏風リカバリー<br>YOGA<br>hiroko 18                                                                                                                          | 18:00～19:00<br>週替わりレッスン②                        |
| 19:15～20:15<br>ストレッチ&ビューティ<br>※ストレッチボール使用<br>YUKO 10                                                                               | 19:00～20:00<br>ベーシックYOGA<br>Mayo 18                                                                                                                        | 19:00～20:00<br>美脚・美尻YOGA<br>MIWA 18                            | 19:00～20:00<br>ベーシックYOGA<br>YOKO 18                       | <div>日曜日週替わりレッスン</div> <div>9/6 ①ストレッチYOGA NAMIE<br/>②ブルモ de ごろん<br/>9/13 ①筋膜ボールケア<br/>&amp;ボディデザイン Chika<br/>②ブルモ de ごろん<br/>9/20 ①② 未定<br/>9/27 ①②筋膜ボールケア 香予</div> |                                                 |
| 20:30～21:30<br>ブルモ de ごろん 10                                                                                                       | 20:30～21:30<br>リラックスYOGA<br>Mayo 18                                                                                                                        | 20:30～21:30<br>滝汗サマー燃焼MAX<br>YOGA&YOGA<br>MIWA 15              | 20:30～21:30<br>ストレッチ&ビューティ<br>YOKO 18                     |                                                                                                                                                                      |                                                 |
| <div>ブルモ de ごろん</div> <div>溶岩石とコラーゲンランプで<br/>満たされた空間でリラックス。<br/>参加費:1,100円(税込み)<br/>マンスリーフリー会員は<br/>追加料金なし。<br/>月8・月4会員1回消化。</div> | <div>★紹介キャンペーン実施中★</div> <div>PURUMO篠崎の会員様が<br/>お友達・ご家族の方をご紹介いただくと<br/>紹介者の方、ご入会の方ともに月会費2,000円引き！<br/>とてもお得な特典となっておりますので<br/>是非お問い合わせ、一緒にホットヨガしませんか？</div> |                                                                |                                                           | <div>◆右下の数字は定員数となります。</div> <div>◆全レッスン、コラーゲントリートメント<br/>ランプが点灯いたします。</div> <div>◆ レッスン中にアロマを使用します。</div> <div>◆ イベントレッスンです。</div>                                   |                                                 |

## Beautyプログラム

| レッスン名                                                                                                                  | 強度 | 内容                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ストレッチ&amp;リンパケア</b><br>コラーゲンオイル使用  | ★  | 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。<br>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。<br><b>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。</b>            |
| <b>ブルmodeごろん</b>                                                                                                       |    | 開始時間までにご入室ください。出入り自由です。ご自身のペースでお過ごしください。<br>溶岩石の上でリラックスしながらストレッチや、ストレッチボールを使いほぐしたり、横になってゆっくりお休みいただけます。早めに退出される方は、フロントへお声がけください。 |

## 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   | ★    | 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。                                                     |
| 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。                                                                |
| 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<br>※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、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。<br>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<br>-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。<br>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 | ★  | ストレッチと簡単なエクササイズ、ほぐしで、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。<br>筋膜ケアで、カラダを調律・メンテナンスしていきます。                              |
| 夏風リカバリーYOGA               | ★   | 暑さや冷房、冷たい飲み物などで内臓が弱り自律神経が乱れがちな夏も美しく過ごすため、深い呼吸とともにヨガのポーズで血流を促し、元気に乗り切るための体力作りをサポートします。 |
| 筋膜リリース&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。<br>マイペ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いきます。  |
| 快眠YOGAリラックス               | ★   | ストレスの多い毎日、深い呼吸と共に凝り固まった心身を解放します。自律神経を整え、快眠へと導きます。                                     |
| 筋膜リリース                    | ★   | 筋膜をほぐす為に開発された専用のボールを使用し、身体を心地よくほぐしていきます。<br>日曜日は、週替わりでインストラクターが担当します。                 |
| 筋膜リリース&代謝アップYOGA          | ★★  | 筋膜リリースを行い、体をほぐしてから、流れを良くするヨガのポーズやエクササイズを行います。<br>リリースをしてから体を動かして、効率よく代謝をアップさせていきましょう。 |
| 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、素早くで強度緩めのスタイルアップヨガです。                |
| 滝汗サマー燃焼MAX YOGA&SHAPE     | ★★★ | 運動量を上げ、ホットスタジオの最大の強みを生かした脂防燃焼プログラム。ダイナミックな動きと呼吸を連動させ、代謝を極限まで高め、夏に負けな引き締まった体づくりを目指します。 |
| 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。<br>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動きやすいウェア上下（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。