

ホットヨガスタジオ PURUMO篠崎 10月12日祝日営業日 LESSON SCHEDULE

10月12日（月） スポーツの日	
10:00 DOOR OPEN	
10:00	10:00
:30	:30
11:00	11:00
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	
:30	:30
12:00	12:00
12:00~13:00 フラダンス 佐藤リコ朱美	
:30	:30
13:00	13:00
13:30~14:30 ベーシックYOGA chiaki	
:30	:30
14:00	14:00
15:00~16:00 フローYOGA chiaki	
:30	:30
15:00	15:00
16:30~17:30 リンパYOGA YUMIKO	
:30	:30
17:00	17:00
18:00	
:30	:30
19:00	19:00
:30	:30
20:00	20:00
20:00 DOOR CLOSE	

【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、リンパの流れやツボを刺激。
専用オイルを使ってコラーゲンを補給しながらリラックスをしましょう。
※アロマを使用します。

フラダンス 強度：★★

美汗と癒しの特別レッスン。芯から潤う大人のレッスンをお楽しみください。

ベーシックYOGA 強度：★

ヨガのポーズと呼吸を楽しみながら、基本のポーズで心身を整えます。

フローYOGA 強度：★★★

繰り返しヨガの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。

リンパYOGA 強度：★★

脚、鎖骨のリンパマッサージを行い身体をすっきりさせます。

- ◆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。