ホットヨガスタジオ　PURUMO篠崎　2026年11月祝日LESSON SCHEDULE

	11月3日（火・祝）	11月23日（月・祝）
10:00	10:00 DOOR OPEN	10:00 DOOR OPEN
:30		
11:00	10:30～11:30 ストレッチYOGA NAMIE 18名	10:30～11:30 ストレッチ＆ リンパケア NAMIE 18名
:30		
12:00	12:00～13:00 筋膜ボールケア 香予 10名	12:00-13:00 フラダンス 佐藤リコ朱美 15名
:30		
13:00		
:30		
14:00	13:30～14:30 骨盤ビューティYOGA KEIKO 18名	13:30～14:30 ベーシックYOGA chiaki 18名
:30		
15:00	15:00～16:00 ほぐして整える筋膜ケア ＆ストレッチ ICHIKO 10名	15:00～16:00 フローYOGA chiaki 15名
:30		
16:00		
:30		
17:00	16:30～17:30 ストレッビューティ ギムニクボール使用 ICHIKO 10名	16:30～17:30 リンパYOGA YUMIKO 18名
:30		
18:00		
:30		
19:00		
:30		
20:00	20:00 DOOR CLOSE	

【 Lesson Information】

11月3日(火・祝)

ストレッチ　YOGA　　強度：★

ゆったりとした音楽に合わせながら、体の大きな筋肉を意識して、
しっかりと伸ばすポーズで体をっほぐします。腰回りや股関節まわりを
伸ばしてしなやかな体を目指します。

筋膜ボールケア　　強度：★

座ったり仰向けになったりしながら、ひとつののポーズを３～５分キープ
していくクラスです。ゆっくりと身体を温めていき、心身のコンディションを
整えていきましょう。

骨盤ビューティ　YOGA　　強度：★

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。

ほぐして整える筋膜ケア＆ストレッチ　　強度：★～★★

初心者～経験者の方も参加できる調整系のレッスンです。
筋膜ケアで体を調律メンテナンスしていきます。

ストレッチ＆ビューティ　強度：★★

ストレッチと簡単なエクササイズで女性らしい綺麗な動きを意識していきます。

11月23日（月・祝）

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：★★

祝日限定スペシャル
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：★～★★

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、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ながら
体を整えていきます。