

ホットカラーゲンスタジオ PURUMO蕨

9月祝日特別LESSON SCHEDULE

9/21(月・祝)敬老の日

9/22(火・祝)秋分の日

10:00 :30	10:00~11:00 purumo チャクラヒーリング YOGA 岩川優希		強度 ★
11:00 :30	SPECIAL 11:30~12:30 purumo 腕・肩・背中 スッキリ YOGA MISUGI	肩や背中のコリ、気になる二の腕のプルプル、はみ出る背中のお肉をヨガのポーズでスッキリ改善していきます。	強度 ★★
13:00 :30	SPECIAL 13:00~14:00 purumo リズム美BODY YOGA MISUGI	リズムカルな曲が流れる中、気持ちを向上させ身体をアクティブに動かし、ヨガ特有の筋肉をつけて美BODYを目指します。	強度 ★★
14:00 :30	SPECIAL 14:30~15:30 purumo 超ダイエット PILATES 頼子	食欲の秋がやってきました！ジワジワゆっくりなのに、なぜこんなに？と絞れます。汗をたくさんかいて、一緒に達成感を味わいましょう！	強度 ★★

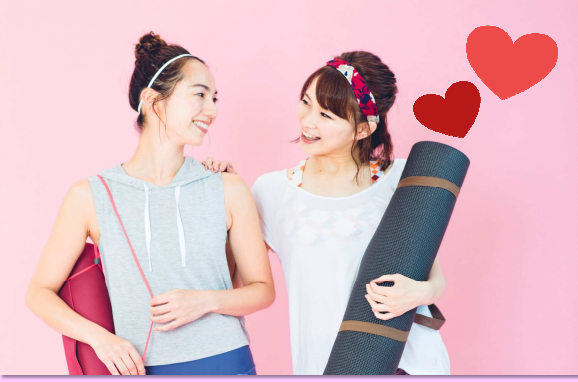
10:00 :30	SPECIAL 10:00~11:00 purumo aroma YOGA&リセット MAI	夏の疲れが出やすくなるこの時期、アロマの素敵な香りで心も身体もリフレッシュ&リラックスしてみませんか？！	強度 ★
11:00 :30	SPECIAL 11:30~12:30 purumo YOGA&music MAI	前半はYOGAで身体を整え、後半はYOGAのアーサナと簡単なダンス要素でゆっくりな音楽に合わせてながら動いていきます。	強度 ★
13:00 :30	SPECIAL 13:00~14:00 purumo 美背中 YOGA TOMO	自分からは見えませんが人からよく見られる背中。美しい背中を作る事によって首から肩こりも解消！背中を鍛えて代謝もアップしましょう！	強度 ★★
14:00 :30	SPECIAL 14:30~15:30 purumo ボールdeエクササイズ TOMO	ボールを使って筋トレしてみませんか？楽しく鍛えるエクササイズで、ご自身の体力チェックにも繋がります。	強度 ★★

※タオルを使用します。ご参加の方はフェイスタオルを1枚余分にお取りください。

※水分を多めにご用意ください。

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて承ります。事前にご予約ください。
 - 祝日の営業時間は9:30~20:00までとなっております。18:00以降のレッスンはございません。
 - **デイトム会員の時間外レッスン受講料は、2,062円/1レッスンとなります。**
- ※記載の金額はお支払総額となります。

祝日限定♡同伴利用無料



9月21日(月)22日(火)祝日限定
~お友達やご家族を誘ってご参加ください~

- お1人様1回限りとなります。
- 予約サイトからご予約をお願いします。
- 同伴の場合、同じレッスンのご参加、一緒に入退館をお願いします。
- 初めてご利用の方は同意書のご記入が必要ですので、レッスン開始20分前までにお越しください。

プルモ 蕨

検索



TEL:048-423-8482