



ホットカラーゲンスタジオ PURUMO蕨

7月祝日特別LESSON SCHEDULE



7/23(金・祝)PURUMOLESSONスケジュール

10:00 :30	SPECIAL 10:00~11:00 purumo 太陽礼拝 YOGA MICHIKO 強度 ★★	太陽礼拝を行いながらカラダを整えます。 たくさん汗をかくことでストレス発散はもちろん レッスン終了後はスッキリとした気分が味わえます。
11:00 :30	SPECIAL 11:30~12:30 purumo バリスティックストレッチ MICHIKO 強度 ★	体の可動域を広げて代謝のアップと筋肉の ポンプ運動で内臓のむくみや身体全体のむくみを 取り内側からの美しさを引き出します。
12:00 :30		
13:00 :30	13:00~14:00 purumo YOGAベーシック MIHARU 強度 ★	ヨガのポーズと溶岩の温かさを楽しみながら、 基本的なアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。 ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方に おススメのクラスです。
14:00 :30		
15:00 :30	SPECIAL 14:30~15:30 purumo 美ウエスト美デコルテ 美馬 強度 ★	キレイなウエストラインを作りこの夏を 乗り切りましょう！さらにデコルテも磨き魅力的な 上半身を目指します。
16:00 :30	16:00~17:00 purumo 骨盤ビューティー RISA 強度 ★★	ヨガのポーズと溶岩の温かさを楽しみながら、 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。

- 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（税込）/1レッスンとなります。**



予約サイトQRコード
TEL:048-423-8482

プルモ 蕨 検索

ホットカラーゲンスタジオ
PURUMO