

ホットカラーゲンスタジオ PURUMO蕨

9月祝日特別LESSON SCHEDULE



9/20(月・祝)PURUMOレッスンスケジュール

10:00 :30	SPECIAL 10:00~11:00 purumo チャクラヒーリング YOGA 岩川優希 強度 ★	身体の中心部に沿って存在する7つのチャクラを活性化させて引き上げていくことで、大きなエネルギーの通り道ができスムーズな滞りないバランスのとれた状態を目指します。
11:00 :30	SPECIAL 11:30~12:30 purumo リズム美BODY YOGA MISUGI 強度 ★★	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。
13:00 :30	13:00~14:00 purumo パワーYOGAダイエット MISUGI 強度 ★★	太陽礼拝を基本に、さまざまなポーズでお肉の付きやすい部位にアプローチをかけ、ダイエットを目指します。
14:00 :30	SPECIAL 14:30~15:30 purumo 美脚美尻YOGA 笹川 強度 ★★	お尻がたれてきた!?下半身がなかなか痩せづらい...などそんなお悩みを持つ方におススメの脚やお尻にフォーカスをあてたレッスンです。
16:00 :30	16:00~17:00 purumo カラダスッキリYOGA 中村仁美 強度 ★	終了後はカラダだけでなくココロもスッキリするようなYOGAです。爽快感を味わいながら流れるように動きましょう。

♡ご紹介プラン♡
ご家族、お友達を誘って一緒にキレイになりませんか?
今ならお得な紹介プランを実施中!
詳しくは館内掲示・HPをご覧ください。
皆様のご利用を心よりお待ちしております😊

- 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