

# ホットカラーゲンスタジオ PURUMO蕨 1月祝日特別LESSON SCHEDULE

## 1/10(月・祝)PURUMOLESSONスケジュール

10:00 :30	<b>SPECIAL</b> 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		
12:00 :30	11:30~12:30 purumo ツイストシェイプ MISUGI 強度 ★★★	音楽に合わせて簡単なステップを組み合わせながら動いていきます。たくさん汗をかきたい方におすすめです！
13:00 :30		
14:00 :30	13:00~14:00 purumo 代謝UPフローYOGA MISUGI 強度 ★★★	インナーマッスルを中心に、全身をアクティブに動かしながら、ヨガポーズの流れを楽しむレッスンです。
15:00 :30	<b>SPECIAL</b> 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	<b>SPECIAL</b> 16:00~17:00 purumo ツールDEエクササイズ HONDA 強度 ★★	チューブ、ボール、ストレッチポールなどのツールを使って筋カトレーニングを行います。

- 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

