

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

5月祝日特別LESSON SCHEDULE

5/3(火・祝)

5/4(水・祝)

8:00~8:30		こちらのレッスンはPURUMO入口よりご入場下さい。 (NAS入口からはご入場頂けません。) また水素水のご利用は9:30~となります。	
8:30~9:30	モーニング aroma YOGA&リセット MAI	朝イチから贅沢にaromaの香りを感じながら、ボールでの筋膜リリースで心も身体もリセット&すっきりしてみませんか?!	強度 ★
10:00~11:00	ゆったりフローYOGA MAI	いつもと違う生活リズムになりやすいGW真っ只中、ゆったり流れる様なフローの動きで心地よい呼吸を感じながら身体を目覚めさせていきます。	強度 ★★
11:30~12:30	美彩心 MARIE	脚・お腹・腕・デコルテの全身セルフマッサージで、トータルビューティケア。独自に開発されたコラーゲンドリンク、コラーゲンローションを使ってコラーゲンを補給しましょう。	強度 ★
13:00~14:00	purumo 骨盤調整YOGA TOMO	骨盤の歪みやずれを改善し、体のバランスを整えます。	強度 ★
14:30~15:30	purumo お腹痩せYOGA TOMO	お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで細部の筋肉を目覚めさせ、下腹部・腸腰・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼!『平らなお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます。	強度 ★★
16:00~17:00	purumo溶岩フリー		
17:00		レッスンではありません。 ご予約が必要となります。	

8:00~8:30		こちらのレッスンはPURUMO入口よりご入場下さい。 (NAS入口からはご入場頂けません。) また水素水のご利用は9:30~となります。	
8:30~9:30	purumo モーニングYOGA YUUKI	一日の始まりにヨガはいかがですか? 身体をまんべんなく動かし、スッキリとした気持ちで一日をスタート出来ます。	強度 ★
10:00~11:00	purumo PILATESベーシック YURIKO	溶岩のパワーを感じながら、ピラティスの基本的な動きで体幹部を意識的に使います。ボディラインを整えるとともに、代謝が高まり、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。	強度 ★
11:30~12:30	purumo ストレッチ& リラククス YURIKO	様々な不調は身体の歪みからきているのかも知れません。レッスンの前半は自分で動いて調整、後半はストレッチボールに乗って調整していくクラスです。	強度 ★
13:00~14:00	ナニアロハ ERI	フラダンスとフィットネスを融合させたプログラム。1レッスンで1曲完成なので、初めての方もおすすめです★	強度 ★★
14:30~15:30	purumo YOGAリラククス ひとみ	座位、寝位でのポーズを多く行うことで岩盤プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。	強度 ★
16:00~17:00	purumo溶岩フリー		
17:00		レッスンではありません。 ご予約が必要となります。	

プルモ 蕨 検索

ホットコラーゲンスタジオ
PURUMO

TEL:048-423-8482

予約サイト
QRコード▼



- ・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。
- ・デイトタイ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。