

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

2月祝日特別LESSON SCHEDULE

2/11(土・祝)PURUMOLESSONスケジュール

8:30~9:30 purumo モーニングYOGAベーシック MAI 強度★	立位・座位・寝位を組み合わせることでヨガの基本を知り全身を整えていきます。
10:00~11:00 purumo 骨盤ビューティーYOGA SHIZUHO 強度★	骨盤周りを整え、女性らしい身体を手に入れましょう。
11:30~12:30 purumo ダイエットYOGA SHIZUHO 強度★★	1月~3月限定プログラム！ 脂肪燃焼効果を高めるダイエットプログラムです。
13:00~14:00 purumo 美腸YOGA 近藤容子 強度★★	ねじるポーズを多く行い、腸を刺激し活性化させ、 身体の内側からキレイになりましょう。
14:30~15:30 purumo YOGAベーシック YUUKI 強度★	立位・座位・寝位を組み合わせることでヨガの基本を知り全身を整えていきます。
16:00~17:00 purumo ストレッチ&リセット YUUKI 強度★	ボールを使用したプログラムです。
17:30~18:30 purumo ストレッチ&ビューティー 近藤容子 強度★	ストレッチと女性らしいキレイな動きを意識して 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。
19:00以降のレッスンはございません。



予約サイトQRコード
TEL:048-423-8482

プルモ 蕨 検索

ホットコラーゲンスタジオ
PURUMO