



ホットカラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

4月祝日特別LESSON SCHEDULE



4/29(土・祝)PURUMOLESSONスケジュール

<p>SPECIAL</p> <p>8:30~9:30 purumo モーニング YOGAベーシック MAI</p> <p>強度 ★</p>	<p>朝活しませんか? 立位・座位・寝位を組み合わせてヨガの基本を知り全身を整えていきます。</p>
<p>10:00~11:00 purumo 骨盤ビューティーYOGA SHIZUHO</p> <p>強度 ★</p>	<p>骨盤周りを整え、女性らしい身体を手に入れましょう。</p>
<p>11:30~12:30 purumo フローYOGA SHIZUHO</p> <p>強度 ★★★</p>	<p>繰り返してポーズを行い、集中力を高め、身体を整えていきます。</p>
<p>13:00~14:00 purumo 美腸YOGA 近藤容子</p> <p>強度 ★★</p>	<p>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。</p>
<p>14:30~15:30 purumo YOGAベーシック YUUKI</p> <p>強度 ★</p>	<p>立位・座位・寝位を組み合わせてヨガの基本を知り全身を整えていきます。</p>
<p>16:00~17:00 purumo ストレッチ&リセット YUUKI</p> <p>強度 ★</p>	<p>ポールを使用したプログラムです。</p>
<p>17:30~18:30 purumo ストレッチ&ビューティー 近藤容子</p> <p>強度 ★</p>	<p>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。</p>

- 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。
- **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。**

予約サイトQRコード



プルモ 蕨 検索



TEL:048-423-8482