



ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

9月祝日特別LESSON SCHEDULE



9/18(月・祝)

9/23(土・祝)

10:00	SPECIAL 10:00~11:00 purumo ストレッチポールdeYOGA MIHARU	ストレッチポールを使った YOGAで体を緩めていきます。	強度 ★
11:00			
11:30	SPECIAL 11:30~12:30 purumo 肩スッキリの腕 シェイプYOGA MISUGI	気になる二の腕のぶるぶるを引き 締め、肩甲骨を動かしながら 肩こりをヨガのポーズでスッキ リ改善して行きます。	強度 **
12:00			
13:00	SPECIAL 13:00~14:00 purumo リズムエクササイズYOGA MISUGI	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 ティブに動かして行くエクサイ ズヨガ。	強度 ★
14:00			
14:30	14:30~15:30 purumo YOGAリラックス SHIZUHO	座位・寝位を中心として深く身 体を温めていきます。	強度 ★
15:00			
16:00	16:00~17:00 purumo YOGAベーシック YUUKI	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。	強度 ★
17:00			
17:30	17:30~18:30 purumo DIETYOGA YUUKI	身体の歪みにアプローチ+気にな る部位の引き締めポーズで脂肪燃 焼効果を高め全身をシェイプア ップしていきます。とにかく痩せ たい、引き締めたいという方に おすすめのレッスンです。	強度 **
18:00			

10:00	10:00~11:00 purumo 骨盤ビューティーYOGA SHIZUHO	骨盤周りを整え、女性らしい身 体を手に入れましょう。	強度 ★
11:00			
11:30	11:30~12:30 purumo フローYOGA SHIZUHO	繰り返しポーズを行い、集中力 を高め、身体を整えていきま す。	強度 ***
12:00			
13:00	SPECIAL 13:00~14:00 purumo aromaYOGA 近藤 容子	アロマの香りを感じながら、リ ラックスして身体をゆっくり動 かしていきましょう。	強度 ★
14:00			
14:30	SPECIAL 14:30~15:30 prumo ボディメイク YUUKI	ストレッチ・筋トレ・優しい有 酸素運動でトータルボディメイ キングをしていきます。	強度 **
15:00			
16:00	SPECIAL 16:00~17:00 purumo YOGAリラックス YUUKI	座位・寝位を中心として深く身 体を温めていきます。	強度 ★
17:00			
17:30	17:30~18:30 purumo ストレッチ&ビューティー 近藤 容子	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。	強度 ★
18:00			

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEB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▼

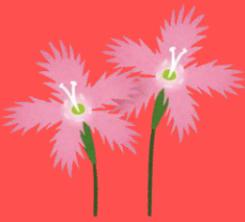


プルモ 蕨

検索



TEL:048-423-8482



ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

10月祝日特別LESSON SCHEDULE



10/9(月・祝)PURUMOLESSONスケジュール

10:00	SPECIAL 10:00~11:00 purumo お腹くびれヨガ&エクササイズ MIHARU 強度 ★★	お腹をねじるポーズで内側からも外側からもアプローチ。くびれを目指します。
11:00		
12:00	SPECIAL 11:30~12:30 purumo リズムエクササイズ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ていくエクササイズヨガ。
13:00		
14:00	SPECIAL 11:30~12:30 purumo 肩スッキリニの腕 シェイプYOGA MISUGI 強度 ★★	気になるこの腕のぶるぶるを引き締め、肩甲骨を動かしながら肩こりをヨガのポーズでスッキリ改善して行きます。
15:00		
16:00		
17:00	14:30~15:30 purumo YOGAリラックス SHIZUHO 強度 ★	座位・寝位を中心として深く身体を温めていきます。
18:00	16:00~17:00 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。
19:00	SPECIAL 17:30~18:30 purumo ボディメイク YUUKI 強度 ★★	ストレッチ・筋トレ・優しい有酸素運動でトータルボディメイキングをしていきます。

• 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。

♡10/9はスポーツの日♡

ご家族、お友達を誘って一緒に汗を流しませんか？
温友DAYとし同伴者の方無料でご利用いただけます☺
(初めての方に限ります)

予約サイトQRコード



プルモ 蕨 検索



TEL:048-423-8482

