

ホットカラーゲンスタジオ PURUMO蕨 11月祝日特別LESSON SCHEDULE

11/3(金・祝)PURUMOLESSONスケジュール

10:00~11:00 purumo YOGAリラックス ひとみ 強度 ★	座位・寝位を中心として深く身体を温めていきます。
SPECIAL 11:30~12:30 purumo やさしいヴィンヤサフローヨガ ひとみ 強度 ★★	呼吸とダイナミックな動きを連動させたクラスです。呼吸と動きに集中して行います。
SPECIAL 13:00~14:00 purumo ポールdeヨガストレッチ MIHARU 強度 ★	ストレッチポールを使い、YOGAで身体を緩めていきます。
SPECIAL 14:30~15:30 purumo エナジーフローYOGA MIHARU 強度 ★	流れるようにポーズをとり、熱やエネルギーを感じていきます。筋力や柔軟性の向上を目指しましょう。
16:00~17:00 purumo ストレッチ&リセット RISA 強度 ★	ストレッチポールを使い、身体をほぐしていきます。
17:30~18:30 purumo aromaYOGAベーシック RISA 強度 ★★	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。アロマの香りの中で身体を整えていきましょう。

- 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



プルモ 蕨 検索

ホットカラーゲンスタジオ
PURUMO

TEL:048-423-8482