



ホットカラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

4月祝日特別LESSON SCHEDULE



4/29(月・祝)PURUMOLESSONスケジュール

10:00~11:00 purumo YOGAリラックス MIHARU 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 下半身むくみ改善& 引き締めYOGA MISUGI 強度 ★★	脚全体をほぐし動かしながらむくみや冷えを和らげ、その後下半身の筋肉に刺激を与えながらスッキリ引き締めていきます。
SPECIAL 13:00~14:00 purumo ひねってツイストYOGA MISUGI 強度 ★★	カラダの色々な部位をひねってねじって回しながら、ほぐし引き締めます。またお腹周りをひねり腸の動きも活発にしています。
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。
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。
17:30~18:30 purumo アーユルヴェーダYOGA YUUKI 強度 ★	アーユル（生命）ヴェーダ（科学）の理論に基づいて、ヨガや呼吸法、セルフマッサージを行います。

- 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



プルモ 蕨 検索



TEL:048-423-8482



4月 週替わり LESSON

毎週日曜日 12:00~14:30



4/7 12:00~13:00 YOGA ベーシック

13:30~14:30 YOGA リラックス

担当:RIE



4/14 12:00~13:00 YOGA リラックス

13:30~14:30 ボディメイク

担当:YUUKI



4/21 12:00~13:00 YOGA ベーシック

13:30~14:30 YOGA リラックス

担当:RIE



4/28 12:00~13:00 YOGA リラックス

13:30~14:30 ダイエットヨガ

担当:YUUKI

