



# 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。
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。
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





# ホットカラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

## 5月祝日特別LESSON SCHEDULE



### 5/3(金・祝)

### 5/6(月・祝)

10:00	10:00~11:00 purumo フローYOGA ひとみ	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。
11:00	11:30~12:30 purumo aromaYOGAリラックス ひとみ	アロマの香りの中で、座位・寝位を中心として深く身体を温めていきます。
13:00	<b>SPECIAL</b> 13:00~14:00 purumo ストレッチポールdeYOGA MIHARU	ストレッチポールを使いYOGAで体を緩めていきます。
14:00	<b>SPECIAL</b> 14:30~15:30 prumo ヒップアップYOGA &エクササイズ MIHARU	太ももなど下半身を動かしながら、お尻の筋肉に刺激を与えてヒップアップを目指しましょう！
16:00	<b>SPECIAL</b> 16:00~17:00 purumo 股関節ストレッチYOGA Haru	ブロックを使用して股関節周りを中心にアプローチをかけていきます。あぐらが苦手な方、股関節を柔軟にしたい方におすすめです！
17:00	<b>SPECIAL</b> 17:30~18:30 purumo aromaYOGAリラックス Haru	アロマの香りを楽しみながら、呼吸を深めゆっくり身体を動かして1日の疲れを解消します。日々頑張っている自分を癒してあげましょう。

10:00	<b>SPECIAL</b> 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いYOGAで体を緩めていきます。
11:00	<b>SPECIAL</b> 11:30~12:30 purumo 肩こり改善の腕スッキリYOGA MISUGI	気になる二の腕を引き締め、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。
13:00	<b>SPECIAL</b> 13:00~14:00 purumo アロマで心整う ストレッチYOGA MISUGI	アロマの香りの中で、ゆっくりと身体を動かし心も身体も整えていきましょう。
14:00	<b>SPECIAL</b> 14:30~15:30 purumo YOGAリラックス MIKA	座位・寝位を中心として深く身体を温めていきます。
16:00	16:00~17:00 purumo YOGAベーシック YUUKI	立位・座位・寝位を組み合わせるヨガの基本を知り全身を整えていきます。
17:00	17:30~18:30 purumo アーユルヴェーダ YOGA YUUKI	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