



ホットヨガスタジオ PURUMO 蕨

7月祝日特別LESSON SCHEDULE



7/15(月・祝)PURUMOLESSONスケジュール

10:00	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。
11:00		
12:00	NEW 11:30~12:30 purumo 肩こり改善& 背中スッキリYOGA MISUGI 強度 ★★	肩甲骨を動かしながら肩こりをヨガのポーズで改善し、背中をスッキリ仕上げていきましょう！
13:00	NEW 13:00~14:00 purumo ホルモンバランスYOGA MISUGI 強度 ★★	女性ホルモンを整えるポーズなどを中心に行い、身体の巡りを良くしていきましょう。
14:00		
15:00	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。
16:00		
17:00	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。
18:00	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