

ホットヨガスタジオ PURUMO 蕨

8月祝日特別LESSON SCHEDULE

8/12(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。
7月~9月限定レッスン 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！
7月~9月限定レッスン 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。
14:30~15:30 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。
SPECIAL 16:00~17:00 purumo 骨盤調整YOGA Rie 強度 ★	骨盤周りを整えるポーズを取り入れ歪みを整えていきます。女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。
17:30~18:30 purumo YOGAリラックス Rie 強度 ★	座位・寝位を中心として深く身体を温めていきます。

- 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。

予約サイトQRコード



プルモ 蕨 検索



TEL:048-423-8482