

# ホットヨガスタジオ PURUMO 蕨

## 9月祝日特別LESSON SCHEDULE

### 9/16・23(月・祝)PURUMOLESSONスケジュール

10:00	<b>SPECIAL</b>	10:00~11:00 purumo ストレッチポール MIHARU	強度 ★	ストレッチポールを使用し、身体全体をほぐしながらゆがみを整えていきましょう。
11:00				
12:00	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ください！
13:00	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。
14:00				
15:00	<b>SPECIAL</b>	14:30~15:30 purumo 緩める癒しYOGA SHIZUHO	強度 ★	前屈・後屈・側屈・ねじりを取り入れたゆったりとしたヨガのポーズを通して、背中やお腹への緊張をゆるませ、解いていきます。背中の緊張を緩めると、自然と体にスペースが生まれ、呼吸が通りやすくなります。日常の疲れや体にのこる緊張や長年の姿勢のクセからの肩こりや腰痛といったカラダの不調の改善に。
16:00				
17:00		16:00~17:00 purumo フローYOGA TAMAMI	強度 ★★★	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。
18:00		17:30~18:30 purumo YOGAリラックス TAMAMI	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