



ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨 10月祝日特別LESSON SCHEDULE



10/14(月・祝)PURUMOLESSONスケジュール (訂正版)

10:00		
10:30	SPECIAL 10:00~11:00 purumo 内臓マッサージYOGA MIHARU	内臓を刺激するポーズでウエストをすっきり細く整えます。
11:00	強度 ★★	
11:30		
12:00	SPECIAL 11:30~12:30 purumo リズムエクササイズYOGA MISUGI	リズムカルな曲が流れる中、気持ちを向上させ、身体をアクティブに動かしていくエクササイズヨガ。
12:30	強度 ★★	
13:00		
13:30	10月~11月特別レッスン 11:30~12:30 purumo リフレッシュYOGA MISUGI	呼吸に意識を向け、身体の軸を感じ内側の筋肉を動かすことでむくみの解消や心のリフレッシュに！運動不足の方やリフレッシュしたい方へおすすめです。
14:00	強度 ★★	
14:30		
15:00	14:30~15:30 purumo YOGAリラックス SHIZUHO	座位・寝位を中心として深く身体を温めていきます。
15:30	強度 ★	
16:00	SPECIAL 16:00~17:00 purumo ボディメイク TAMAMI	ストレッチ・筋トレ・優しい有酸素運動でトータルボディメイキングをしていきます。
16:30	強度 ★★	
17:00		
17:30	17:30~18:30 purumo YOGAリラックス TAMAMI	座位・寝位を中心として深く身体を温めていきます。
18:00	強度 ★	
18:30		

- 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



ホットヨガスタジオ PURUMO

TEL:048-423-8482