

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO蔵

11月祝日特別LESSON SCHEDULE

11/4(月・祝)

<p>こちらのレッスンはPURUMO入口よりご入場下さい。 (NAS入口からはご入場頂けません。) また水素水のご利用は9:30~となります。</p>	
<p>NEW</p> <p>9:00~10:00 purumo ポールdeYOGA</p> <p>強度 ★</p>	<p>ストレッチポールを使用し 身体をほぐし、ヨガのポーズで心身 を整えます。</p>
<p>10月~11月特別レッスン</p> <p>10:30~11:30 purumo ボディメイクYOGA MISUGI</p> <p>強度 ★★</p>	<p>バストアップやウエストシェイプな ど、全身のエクササイズ 要素の入ったヨガのクラス。 女性らしい身体作りに!</p>
<p>10月~11月特別レッスン</p> <p>12:00~13:00 purumo リフレッシュYOGA MISUGI</p> <p>強度 ★★</p>	<p>呼吸に意識を向け、身体の軸を感じ 内側の筋肉を動かす事で 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 たい方におススメです。</p>
<p>SPECIAL</p> <p>14:30~15:30 purumo 姿勢改善ストレッチ SHIZUHO</p> <p>強度 ★</p>	<p>身体の姿勢の崩れや劣化が気になる 方の為に、偏った姿勢を整えて、健 康で若々しい心身へと導くエクサ サイズを行います。日頃の偏った姿勢 と動かしづらい動作をチェックし</p>
<p>16:00~17:00 purumo フローYOGA TAMAMI</p> <p>強度 ★★</p>	<p>繰り返してポーズを行い、 集中力を高め、身体を 整えていきます。</p>
<p>17:30~18:30 purumo YOGAリラックス TAMAMI</p> <p>強度 ★</p>	<p>日常で頑張っている身体の緊張を緩 めて呼吸が楽になるように導いてい きます。優しいポーズやマッサージ で肩凝りや腰痛、足の疲れの軽減も 期待できます。</p>

11/23(土・祝)

<p>こちらのレッスンはPURUMO入口よりご入場下さい。 (NAS入口からはご入場頂けません。) また水素水のご利用は9:30~となります。</p>	
<p>SPECIAL</p> <p>8:30~9:30 purumo aromaモーニングYOGA MAI</p> <p>強度 ★</p>	<p>朝活しませんか?アロマの香りの中 で全身を整えていきましょう!!</p>
<p>10:00~11:00 purumo 骨盤ビューティーYOGA SHIZUHO</p> <p>強度 ★</p>	<p>骨盤周りを整え、女性らしい身体を 手に入れましょう。</p>
<p>11:30~12:30 purumo フローYOGA SHIZUHO</p> <p>強度 ★★</p>	<p>繰り返してポーズを行い、 集中力を高め、身体を 整えていきます。</p>
<p>13:00~14:00 purumo aromaYOGAリラックス 近藤容子</p> <p>強度 ★</p>	<p>アロマの香りの中で、日常で頑張っ ている身体の緊張を緩めて呼吸が楽に なるように導いていきます。 優しいポーズやマッサージで肩凝り や腰痛、足の疲れの軽減も 期待できます。</p>
<p>14:30~15:30 purumo YOGAベーシック YUUKI</p> <p>強度 ★</p>	<p>日常で頑張っている身体の緊張を緩 めて呼吸が楽になるように導いてい きます。優しいポーズやマッサージ で肩凝りや腰痛、足の疲れの軽減も 期待できます。</p>
<p>16:00~17:00 purumo ストレッチ&リセット YUUKI</p> <p>強度 ★</p>	<p>簡単なストレッチで身体を芯からほ ぐすとともに、ストレッチポールで 身体の歪みを整えます。 全身リラックスにも最適です。</p>
<p>17:30~18:30 ブルmodeごろん</p> <p>レッスンではありません。 ご予約が必ず必要となります。</p>	<p>スタジオ内で溶岩浴を楽しんだり、 ストレッチポール等を使用し身体を ほぐしたり、お時間内自由にお過ご しいただけます。</p>

- 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▼



ブルモ蔵

検索



TEL:048-423-8482