

ホットヨガスタジオ PURUMO 蕨

12月 LESSON SCHEDULE

- ・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。
- ・毎週木曜日は定休日となります。
- ・スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						9:00~10:00 purumo モーニングYOGA SHIZUHO
10:00		選替わりレッスン				
10:30	10:00~11:00 purumo ポールdeYOGA MIHARU	10:00~11:00 3日・17日 ストレッチ&リセット 10日・24日 aromaストレッチ&リセット MAI	10:00~11:00 purumo YOGAリラックス RIE	10:00~11:00 purumo フローYOGA ひとみ	10:00~11:00 purumo 骨盤ビューティー YOGA SHIZUHO	10:30~11:30 purumo パワーYOGA SHIZUHO
11:00	ご好評につき限定レッスン延長					
11:30	11:30~12:30 purumo ボディメイクYOGA MISUGI	11:30~12:30 美彩心 平岡	11:30~12:30 purumo フローミュージック YOGA RIE	11:30~12:30 purumo aromaYOGA リラックス ひとみ	11:30~12:30 purumo フローYOGA SHIZUHO	12:00~13:00 美彩心 平岡
12:00	ご好評につき限定レッスン延長					
12:30	13:00~14:00 purumo リフレッシュYOGA MISUGI	13:00~14:00 purumo YOGAベーシック TAMAMI	13:00~14:00 purumo 骨盤ビューティー YOGA ひとみ	13:00~14:00 purumo ポールdeYOGA MIHARU	13:00~14:00 purumo aromaYOGA リラックス 近藤容子	13:30~14:30 YOGAリラックス Rie
13:00						
13:30	14:30~15:30 purumo YOGAリラックス SHIZUHO	14:30~15:30 purumo YOGAリラックス TAMAMI	14:30~15:30 purumo YOGAベーシック ひとみ	14:30~15:30 purumo シェイプアップ YOGA MIHARU	14:30~15:30 purumo YOGAベーシック YUUKI	15:00~16:00 美腸YOGA Rie
14:00						
14:30	16:00~17:00 ブルモdeごろん			16:00~17:00 ブルモdeごろん	16:00~17:00 purumo ストレッチ& リセット YUUKI	16:30~17:30 フローミュージック YOGA ASUMI
15:00						
15:30					選替わりレッスン	
16:00					17:30~18:30 7日 骨盤調整YOGA MAI	
16:30					14日 フローYOGA MIHARU	
17:00					21日 ブルモdeごろん	
17:30		17:30~18:30 ブルモdeごろん	17:30~18:30 ブルモdeごろん		28日 リラックスYOGA Haru	
18:00						
18:30		選替わりレッスン				
18:45	18:45~19:45 purumo フローYOGA TAMAMI	19:00~20:00 3日・17日 ダイエット 10日・24日 キック&パンチde滝汗シェイ プアップ RISA	19:00~20:00 purumo シェイプアップ YOGA Haru	18:45~19:45 purumo ストレッチ& リセット RISA		
19:00						
19:30					選替わりレッスン	
20:00					20:15~21:15 6日・20日 骨盤ビューティーYOGA	
20:30	20:15~21:15 purumo YOGAリラックス TAMAMI	20:30~21:30 purumo moonyoga RISA	20:30~21:30 purumo YOGAリラックス Haru	13日・27日 aromaYOGAベーシック RISA		
21:00						
21:30						

- ♥ ホットコラーゲンスタジオのレッスンは、全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。
- ♥ 全レッスン、コラーゲントリートメントランプが点灯いたします。
- ♥ 赤枠のクラスは前月から、時間・IR・レッスン内容が変更したクラスです。
- ♥ **選替わり** こちらのマークがついたクラスは選替わりレッスンとなっております。

年末年始休業のお知らせ
12/30(月)~1/3(金)が休業日となります。
ご確認の上ご予約をお願いいたします。



Lesson Information

コラーゲンBeautyプログラム

シンプルな動きで全身を伸ばし、ほぐすことで、美しい身体を手に入れるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
美彩心	★	コラーゲンランブを浴びながら、リンパの流れやツボを刺激。独自に開発されたコラーゲンサプリ、トリプルコラーゲンローションを使ってコラーゲンを補給しましょう。

※「美彩心」のレッスンはコラーゲンローションを使用しますので、タンクトップや短パンのような短いお洋服での参加をお勧めしております。

YOGA

ゆったりと心地よく呼吸をしながら様々なアーサナ（ポーズ）を行い、心身を整えるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
purumo YOGAリラックス	★	日常で頑張っている心と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こりや腰痛、足の疲れの軽減も期待できます。初めての方や難しいポーズが苦手な方にもオススメです。
purumo 骨盤ビューティーYOGA	★	ヨガのポーズを楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ（ポーズ）を取り入れていきます。女性らしいしなやかな身体作りを目指します。
purumo YOGAベーシック	★	身体の使い方や意識の向け方、呼吸や瞑想などヨガの基本を再確認しながら、基本的なヨガのポーズで心身を整えます。ヨガやホットヨガが初めての方にもおすすめのクラスです。
purumo ボールdeYOGA	★	ストレッチボ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。
purumo リフレッシュYOGA	★★	呼吸に意識を向け、身体の軸を感じ内側の筋肉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にオススメです。
purumo 骨盤調整YOGA	★★	姿勢改善やホルモンバランスを整え、内臓の活性化にも繋がるので寒くなる今からの季節にピッタリ！
purumo 美腸YOGA	★★	ねじるポーズを多く行い、腸を刺激し活性化させ、身体の内側からキレイになりましょう。
purumo ボディメイクYOGA	★★	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YOGAのクラス。女性らしい身体作り！
purumo moon yoga	★～★★	月の満ち欠けに合わせてココロとカラダのバランスをとります。
purumo シェイプアップYOGA	★★～★★★	身体全体を使いシェイプアップしていきましょう！
purumo パワーYOGA	★★	立位を中心とした運動量の多いポーズを歪み改善や引き締め効果を狙っていきます。
purumo フローミュージックYOGA	★★	音楽のリズムや曲調に呼吸とポーズを調和させ、ダンスのように動き続けるヨガです。一定のリズムで呼吸し続けることで、呼吸が全身を巡り、さらに身体をほぐし伸ばすことが出来ます。
purumo フローYOGA	★★★	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。

STRETCH

シンプルな動きで全身を伸ばし、ほぐすことで、美しい身体を手に入れるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
purumo ストレッチ&リセット	★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身リラックスにも最適です。ホットスタジオが初めての方にもおすすめのプログラムです。

ACTIVE

筋力トレーニングや有酸素運動でストレス発散や脂肪燃焼効果を高めることができます。健康で美しい身体を目指しましょう。

レッスン名	強度	内容
ダイエット	★★	筋肉トレーニングを中心とした内容で全身をシェイプアップ。
purumo キック&パンチde滝汗シェイプアップ	★★★	キックとパンチの動きで全身をシェイプアップ。

- ◆レッスン開始15分前より受付を開始いたします。5分前以降の受付はできかねます。
- ◆スタジオへのご入室はレッスン開始10分前～レッスン終了までとなります。レッスン開始後の途中入退場はできません。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下（有料レンタルもございます） ②替えの下着 ③着替えを入れるビニール袋 ④500ml以上のお水（販売もしております） ⑤メイク道具 ⑥バスタオル、フェイスタオル等
- ◆1レッスンにつきバスタオル1枚付きです。
※レッスンはバスタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、PURUMOロッカーを利用される場合は30分以内にチェックアウトをお願いします。
※クラブロッカー利用側に関しては60分以内をお願いします。
- スタジオへは、バスタオル、フェイスタオル、お水（500ml以上）をお持ちください。
※当スタジオは、体を芯から温めるスタジオですので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。
- 以下のもののスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。
体に塗るオイルやクリーム・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・電子機器全般・美容ローラー等
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。