



ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

1月祝日特別LESSON SCHEDULE



1/13(月・祝)PURUMOレッスンスケジュール

9:00	9:00~10:00 purumo ポールdeYOGA MIHARU 強度 ★	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。
10:30	10:30~11:30 purumo 美メイク&ストレッチ MISUGI 強度 ★★	寒い冬の時期こそ、気になるパーツを動かして、ボディメイクをしましょう。後半はゆったりストレッチで、ココロとカラダを整えましょう。
12:00	12:00~13:00 purumo リフレッシュYOGA MISUGI 強度 ★★	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おすすめです。
14:30	14:30~15:30 purumo YOGAリラックス SHIZUHO 強度 ★	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。
16:00	16:00~17:00 purumo フローYOGA ひとみ 強度 ★★★	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。
17:30	17:30~18:30 purumo YOGAリラックス ひとみ 強度 ★	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。

- 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



TEL:048-423-8482