

# ホットヨガスタジオ PURUMO 蕨

## 2月祝日特別LESSON SCHEDULE

### 2/11(火・祝)

8:00		
8:30		
9:00		
9:30		
10:00	10:00~11:00 purumo aromaストレッチ&リセット MAI	簡単なストレッチで身体を芯からほぐしていきます。全身リラックスにも最適です。
10:30		
11:00		
11:30	11:30~12:30 purumo YOGAリラックス Rie	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。
12:00		
12:30		
13:00	13:00~14:00 purumo YOGAベーシック TAMAMI	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。
13:30		
14:00		
14:30	14:30~15:30 purumo YOGAリラックス TAMAMI	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。
15:00		
15:30		
16:00	16:00~17:00 purumo キック&パンチde 滝汗シェイプアップ RISA	キックとパンチの動きで全身をシェイプアップ!!
16:30		
17:00		
17:30	17:30~18:30 purumo moonyoga RISA	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。
18:00		
18:30		

### 2/24(月・祝)

8:00	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。) またミネラル水のご利用は9:30~となります。	
8:30		
9:00	9:00~10:00 purumo ポールdeYOGA MIHARU	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。
9:30		
10:00		
10:30	10:30~11:30 purumo 美メイク&ストレッチ MISUGI	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。
11:00		
11:30		
12:00	12:00~13:00 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動かすことでむくみの解消や心のリフレッシュに!
12:30		
13:00		
13:30		
14:00	14:30~15:30 purumo YOGAリラックス SHIZUHO	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。
14:30		
15:00		
15:30		
16:00	16:00~17:00 purumo PILATESベーシック YOKO	溶岩のパワーを感じながら体幹部を意識的に使うことで、ボディラインを整えるとともに、代謝が高まり、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。
16:30		
17:00		
17:30	17:30~18:30 purumo YOGAリラックス YOKO	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。
18:00		
18:30		

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEB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