

# ホットヨガスタジオ PURUMO 蕨

## 4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。

						SUNDAY
						9:00~10:00 purumo モーニングYOGA SHIZUHO
	選替わりレッスン					
10:00~11:00 purumo ポールdeYOGA MIHARU	10:00~11:00 1日・15日 aromaストレッチ&リセット	10:00~11:00 purumo YOGAリラックス TAMAMI	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
	8日・22日 ストレッチ&リセット MAI					
11:30~12:30 purumo 美メイク& ストレッチ MISUGI	11:30~12:30 purumo ストレッチ& リラックスYOGA 平岡	11:30~12:30 purumo mellowflowYOGA TAMAMI	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
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
14:30~15:30 purumo PILATESベーシック YOKO	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 月礼拝 YUUKI		15:00~16:00 美腸YOGA Rie
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	選替わりレッスン	16:30~17:30 2日・16日・30日 陰ヨガ
						9日・23日 フローミュージックYOGA ASUMI
	17:30~18:30 ブルモdeごろん	17:30~18:30 purumo YOGAリラックス Haru		17:30~18:30 ブルモdeごろん		
18:45~19:45 purumo 美脚&美尻YOGA kiyo	選替わりレッスン	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		
	19:00~20:00 1日・15日 ダイエット					
	8日・22日 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ RISA					
20:15~21:15 purumo ストレッチ& ビューティー kiyo			選替わりレッスン	20:15~21:15 4日・18日 骨盤ビューティーYOGA		
	20:30~21:30 purumo moonyoga RISA	20:40~21:40 purumo ストレッチ& リラックス kiyo		11日・25日 aromaYOGAベーシック RISA		

- ♥ 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。
- ♥   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。

**4月29日レッスンについて**  
4月29日(火)は短縮営業になりますので別紙でレッスンスケジュールを掲載しております。



プルモ 蕨

検索

## 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ブリ、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 陰YOGA	♪	寝たまま出来るアーサナを取り入れながら身体と心を深く緩めていきます。ゆったりとヨガをしたい方やヨガ初心者の方におススメです。
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おススメです。
purumo ストレッチ&YOGAリラックス	★	ストレッチで身体をほぐし、ヨガの優しい動きで身体をリラックスしていきます。初めての方や難しいポーズが苦手な方にもおススメです。
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おススメのクラスです。
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おススメです。
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 月礼拝	★★	骨盤の方向を縦や横に変えながら股関節をしっかり開いて、立位のポーズを行います。太陽礼拝に比べて、横に動く動きが多く女性的なエネルギーを高めていきます。
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美脚美尻YOGA	★★	お尻がたれてきた!?下半身がなかなか痩せづらい・・・などそんなお悩みを持つ方におススメの脚やお尻にフォーカスをあてたレッスンです。
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 mellow flowYOGA	★★	心地の良い柔らかい動きのフロークラスです。フローが初めての方にもおススメです。
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。

## PILATES

身体の中心にある筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながら動きます。ボディラインを整えるとともに代謝が高まり、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 PILATESベーシック	★	溶岩のパワーを感じながら、ピラティスの基本的な動きで体幹部を意識的に使います。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。

## 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ススメのプログラムです。
purumo ストレッチ&ビューティ	★	姿勢を整え、美しい身体を意識しながら身体を芯からほぐします。温かいことで身体が動かしやすいので、アプローチがより深くなります。
purumo ストレッチ&リラックス	★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐし全身リラックスしていきます。ホットスタジオが初めての方にもおススメのプログラムです。
purumo 美メイク&ストレッチ	★★	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。

## 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動きやすいウェア上下（有料レンタルもございます） ②替える下着 ③替える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。