

ホットカラーゲンスタジオ PURUMO蕨 4月祝日特別LESSON SCHEDULE

4/29(火・祝)PURUMOLESSONスケジュール

10:00		
10:30	SPECIAL	
11:00	10:00~11:00 purumo aromaリフレッシュYOGA MAI	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。
11:30		強度 ★
12:00	NEW	
12:30	11:30~12:30 purumo ストレッチ&リラックスYOGA 平岡	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おススメです。
13:00		強度 ★
13:30	SPECIAL	
14:00	13:00~14:00 purumo 美腹YOGA TAMAMI	キレイなウエストラインを目指してお腹周りを中心に動かしていきましょう！
14:30		強度 ★★
15:00	SPECIAL	
15:30	14:30~15:30 purumo オープンハートYOGA TAMAMI	胸を開き深呼吸をおこないリラックスしていきましょう。
16:00		強度 ★
16:30	16:00~17:00 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。
17:00		強度 ★
17:30	17:30~18:30 プルモdeごろん	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。
18:00		
18:30		
19:00		

レッスンではありません。
ご予約が必ず必要となります。

- 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



プルモ 蕨 検索

ホットカラーゲンスタジオ
PURUMO

TEL:048-423-8482