

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

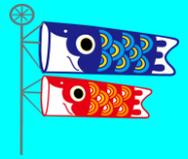
ホットカラーゲンスタジオ
PURUMO

TEL:048-423-8482



ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

5月祝日LESSON SCHEDULE



5/3(土・祝)

5/4(日・祝)

5/5(月・祝)

5/6(火・祝)

9:00		9:00~10:00 purumo モーニングYOGA Kiyo		
9:30			NEW	9:30~10:30 purumo 美腸YOGA MIHARU
10:00	10:00~11:00 purumo 骨盤ビューティーYOGA Kiyo			10:00~11:00 purumo ストレッチ&リセット MAI
10:30		10:30~11:30 purumo パワーYOGA Kiyo	NEW	
11:00				
11:30	SPECIAL	11:30~12:30 purumo PILATESベーシック Kiyo		11:00~12:00 purumo 太もも引き締め ヒップアップYOGA MISUGI
12:00				11:30~12:30 purumo ストレッチ&リラックス YOGA 平岡
12:30		12:00~13:00 ブルモdeごろん レッスンではありません。 ご予約が必ず必要となります。	NEW	12:30~13:30 purumo 肩こり改善YOGA MISUGI
13:00	13:00~14:00 purumo aromaYOGAリラックス 近藤容子			13:00~14:00 YOGAベーシック TAMAMI
13:30		13:30~14:30 YOGAリラックス Rie		
14:00				
14:30	SPECIAL	14:30~15:30 purumo 月礼拝 MIHARU		14:30~15:30 prumo PILATESベーシック YOKO
15:00		15:00~16:00 purumo リンパYOGA Rie		14:30~15:30 prumo YOGAリラックス TAMAMI
16:00	16:00~17:00 purumo ストレッチ&リセット MIHARU			
16:30		16:30~17:00 陰ヨガ ASUMI		16:00~17:00 purumo 美脚&美尻YOGA Kiyo
17:00				16:00~17:00 purumo ダイエット RISA
17:30	17:30~18:30 ブルモdeごろん レッスンではありません。 ご予約が必ず必要となります。			
18:00				17:30~18:30 purumo moonyoga RISA
18:30				
19:00				

- 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



ホットヨガスタジオ PURUMO

ブルモ 蕨

検索

TEL:048-423-8482