

# ホットコラーゲンスタジオ PURUMO蔵 7月祝日特別LESSON SCHEDULE

## 7/21(月・祝)PURUMOLESSONスケジュール

9:00		
9:30	<b>SPECIAL</b> 9:30~10:30 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。
10:00		
11:00	11:00~12:00 purumo 太もも引き締めヒップアップYOGA MISUGI 強度 ★★	太ももや下半身を使うポーズを多く取り入れヒップアップ・筋力アップを目指していきます。
12:00		
13:00	12:30~13:30 purumo 肩こり改善YOGA MISUGI 強度 ★	肩甲骨周りの筋膜マッサージ、ストレッチを行い肩こりの原因である普段使えていない背中をヨガのポーズで鍛えていきます。
14:00		
15:00	14:30~15:30 purumo PILATESベーシック YOKO 強度 ★	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。
16:00		
17:00	<b>SPECIAL</b> 16:30~17:30 purumo フローYOGA Kiyoko 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。
18:00		
19:00	18:00~19:00 purumo ストレッチ&ビューティー Kiyoko 強度 ★	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。温かいことで身体を動かしやすいので、アプローチがより深くなります。
19:30		

- 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 蔵 検索

ホットヨガスタジオ PURUMO

TEL:048-423-8482