

ホットヨガスタジオ PURUMO 蕨

8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。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						9:00~10:00 purumo モーニングYOGA SHIZUHO
10:00		交替わりレッスン				
10:30	10:00~11:00 purumo 美腸YOGA MIHARU	10:00~11:00 5日・19日 骨盤調整YOGA 12日・26日 aromaストレッチ&リセット MAI	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
11:00						
11:30	11:30~12:30 purumo 太もも引き締め ヒップアップYOGA 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 purumo ストレッチ& リラックスYOGA 平岡
12:00						
12:30	13:00~14:00 purumo 肩こり改善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 美腸YOGA 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
13:00						
13:30	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 フローYOGA MIHARU	14:30~15:30 purumo 月礼拝 MIHARU	交替わりレッスン 15:00~16:00 3日・17日・31日 YOGAリンパ 10日・24日 美腸YOGA Rie
14:00						
14:30	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 MIHARU	16:30~17:30 陰YOGA ASUMI
15:00						
15:30		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 YOGAリラックス Satomi Asada	
16:00						
16:30	18:45~19:45 purumo PILATESベーシック kiyo	交替わりレッスン 19:00~20:00 5日・19日 キック&パンチde滝汗 シェイプアップ 12日・26日 ダイエット RISA	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		
17:00						
17:30	20:15~21:15 purumo ストレッチ& ビューティー kiyo	20:30~21:30 purumo moonyoga RISA	20:30~21:30 YOGAリラックス HIROKO	交替わりレッスン 20:15~21:15 1日・22日 骨盤ビューティーYOGA 8日・29日 aromaYOGAベーシック RISA		
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

8月祝日レッスンについて
8/11(月)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。

8月夏季休館について
8/13(水)~8/15(金)は
夏季休館日となります。

♥ 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。

♥ **交替わりレッスン** こちらのマークがついたクラスは
交替わりレッスンとなっております。



プルモ蕨

Lesson Information

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肩こり改善YOGA	★	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の筋肉をヨガのポーズで鍛えていきます。
purumo YOGAリンパ	★	ヨガのポーズと溶岩の温かさを楽しみながら、リンパの流れを良くするアーサナ（ポーズ）や動きを行うことで身体をスッキリさせます。
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す。
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と開いて、立位のポーズを行います。太陽礼拝に比べて、横に開く動きが多く女性的なエネルギーを高めていきます。
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からの季節にピッタリ！
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 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太もも引き締めヒップアップYOGA	★★	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。
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&ビューティー	★	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ため、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。

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	★★	筋力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動きやすいウエア上下（有料レンタルもございます）②替えの下着 ③着替え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きます。
- ◆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側に関しては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。