



ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蔵

8月祝日特別LESSON SCHEDULE



8/11(月・祝)PURUMOレッスンスケジュール

10:00	10:00~11:00 purumo 太もも引き締めヒップアップYOGA MISUGI	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。
11:00	強度 ★	
12:00	11:30~12:30 purumo BEAUTYフローYOGA MISUGI	流れるようにさまざまなポーズをとりながらカラダを楽しく整えていくレッスンです。
13:00	強度 ★★	
14:00	13:00~14:00 ブルモ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。
15:00	14:30~15:30 purumo PILATESベーシック YOKO	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同時に、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	強度 ★	
17:00	16:30~17:30 purumo フローYOGA Kiyo	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	強度 ★★★	
19:00	18:00~19:00 purumo ストレッチ&ビューティー Kiyo	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。
	強度 ★	

- 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