

# ホットコラーゲンスタジオ PURUMO蔵

## 10月祝日特別LESSON SCHEDULE

### 10/13(月・祝)PURUMOレッスンスケジュール

9:00		
:30		
10:00	9:30~10:30 purumo YOGAベーシック MIHARU	立位・座位・寝位を組み合わせるヨガの基本を知り全身を整えていきます。
:30	強度 ★	
11:00		
:30	<b>NEW</b> 11:00~12:00 purumo 美腹シェイプアップYOGA MISUGI	お腹周りの筋肉に刺激を与えながら美しく引き締まったお腹を目指します。
12:00	強度 ★★★	
:30		
13:00	<b>10月~12月特別レッスン</b> 12:30~13:30 purumo ほぐして整える筋膜ケア MISUGI	筋膜のこわばりをほぐし、全身の巡りをスムーズに。ホット環境で行うヨガと組み合わせた筋膜ケアで、終わった後はスッと軽いカラダへ。
:30	強度 ★	
14:00		
:30		
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。
:30	強度 ★	
16:00		
:30	<b>SPECIAL</b> 16:00~17:00 purumo フローYOGA Kiyō	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。
17:00		
:30		
18:00	17:30~18:30 purumo ストレッチ&ビューティー Kiyō	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。
:30		
19:00		

- 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