

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO蕨 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・寝位を組み合わせてヨガの基本を知り 全身を整えていきます。
:30	強度 ★	
11:00		
:30	NEW 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	10月~12月特別レッスン	
13:00	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どき、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	SPECIAL 16:00~17:00 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。
17:00		
:30		
18:00	17:30~18:30 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。
: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



TEL:048-423-8482