# ホットヨガスタジオ PURUMO蕨
# 11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。
- WEBでのご予約・ご変更・キャンセルはレッスン30分前までとなります。

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|---|---|---|---|---|---|
| 10月～12月限定<br>10:00～11:00<br>足先までポカポカ<br>末端温活YOGA<br>MISUGI | 週替わりレッスン<br>10：00～11：00<br>3日・17日<br>aromaストレッチ&リセット<br>10・24日<br>骨盤調整YOGA<br>MAI | 10:00～11:00<br>purumo<br>YOGAリラックス<br>Rie | 10:00～11:00<br>purumo<br>フローYOGA<br>ひとみ | 10:00～11:00<br>purumo<br>YOGAリラックス<br>ANNA | 9:00～10:00<br>purumo<br>リフレッシュYOGA<br>ANNA |
| | | | | | 10:30～11:30<br>purumo<br>太陽礼拝<br>ANNA |
| 11:30～12:30<br>パワーヨガで<br>エクササイズ<br>MISUGI | 11:30～12:30<br>purumo<br>ストレッチ&<br>リラックスYOGA<br>Sumie | 週替わりレッスン<br>11:30～12：30<br>4日・18日<br>YOGAリンパ<br>11日・25日<br>美腸YOGA<br>Rie | 11:30～12:30<br>purumo<br>aromaYOGA<br>リラックス<br>ひとみ | 11:30～12:30<br>purumo<br>骨盤調整YOGA<br>ANNA | 12:00～13:00<br>purumo<br>姿勢改善YOGA<br>Sumie |
| 13:00～14:00<br>purumo<br>ストレッチ&<br>ビューティー<br>YOKO | 13:00～14:00<br>purumo<br>YOGAベーシック<br>YUMIKO | 13:00～14:00<br>purumo<br>骨盤調整YOGA<br>ひとみ | 13:00～14:00<br>purumo<br>YOGAベーシック<br>MIHARU | 13:00～14:00<br>purumo<br>aromaYOGA<br>リラックス<br>近藤容子 | 13:30～14:30<br>purumo<br>YOGAリラックス<br>Satomi Asada |
| 14:30～15:30<br>purumo<br>PILATESベーシック<br>YOKO | 14:30～15:30<br>purumo<br>YOGAリンパ<br>YUMIKO | 14:30～15:30<br>purumo<br>フローYOGA<br>ひとみ | 14:30～15:30<br>purumo<br>フローYOGA<br>MIHARU | 14:30～15:30<br>purumo<br>PILATESベーシック<br>美馬 | 15:00～16:00<br>purumo<br>YOGAリンパ<br>Satomi　Asada |
| 16:00～17:00<br>プルモdeごろん | 16:00～17:00<br>プルモdeごろん | 16:00～17:00<br>プルモdeごろん | 16:00～17:00<br>プルモdeごろん | 16:00～17:00<br>purumo<br>ストレッチ&<br>ビューティー<br>美馬 | 週替わりレッスン<br>16:30～17:30<br>1日・15日・22日・29日<br>陰ヨガ<br>8日<br>フローミュージックYOGA<br>ASUMI |
| 17:30～18:30<br>プルモdeごろん | 17:30～18:30<br>プルモdeごろん | 17:30～18:30<br>purumo<br>YOGAリラックス<br>Haru | 17:30～18:30<br>プルモdeごろん | 17:30～18:30<br>プルモdeごろん | |
| 18:45～19:45<br>purumo<br>PLATESベーシック<br>kiyo | 19:00～20:00<br>purumo<br>月礼拝<br>MIHARU | 19:00～20:00<br>purumo<br>リフレッシュフロー<br>YOGA<br>Haru | 18:45～19:45<br>purumo<br>YOGAリンパ<br>Satomi　Asada | | |
| 20:15～21:15<br>purumo<br>ストレッチ&<br>ビューティー<br>kiyo | 20:30～21:30<br>purumo<br>YOGAリラックス<br>MIHARU | 20:30～21:30<br>purumo<br>aromaYOGA<br>リンパ<br>HIROKO | 20：15～21：15<br>purumo<br>肩こり改善YOGA<br>Satomi　Asada | | |

♥ 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。

♥ こちらのマークがついたクラスは週替わりレッスンとなっております。

**11月3日・23日レッスンについて**
短縮営業と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。

**PURUMO会員様限定**
**特別レッスン**
11/7(土)8:30～9:30
aroma モーニングYOGA
担当：MAI

ホットヨガスタジオ PURUMO

プルモ　蕨　検索

ホットヨガスタジオ PURUMO

# 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 リフレッシュYOGA | ★★ | 呼吸に意識を向け、身体の軸を感じ内側の筋肉動かすことでむくみの解消や心のリフレッシュに！運動不足の方やリフレッシュしたい方にオススメです。 |
| purumo 骨盤調整YOGA | ★★ | 溶岩を楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ（ポーズ）を取り入れ歪みを整えていきます。<br>女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。 |
| 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しょう。 |
| purumo姿勢改善YOGA | ★★ | 身体のゆがみを整え、正しい姿勢へ導くヨガです。呼吸とやさしい動きで、肩こりや腰の負担を軽減し、しなやかで快適な身体づくりをサポートします。 |
| 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 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 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きます。 |
| purumoフローミュージックYOGA | ★★ | 音楽のリズムや曲調に呼吸とポーズを調和させ、ダンスのように動き続けるヨガです。<br>一定のリズムで呼吸し続けることで、呼吸が全身を巡り、さらに身体をほぐし伸ばすことが出来ます。 |
| 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太陽礼拝 | ★★★ | 太陽礼拝を中心に、さまざまなポーズを組み合わせながら全身をダイナミックに動かすクラスです。筋力・柔軟性・体幹をバランスよく鍛え、ヨガの基本を深めていきます。 |
| 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。しっかり動き、たっぷり汗をかきたい方におすすめのクラスです。 |

## 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。<br>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、ストレッチポールで身体のゆがみを整えます。<br>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オススメのプログラムです。 |
| purumo ストレッチ&ビューティ | ★ | 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ので、アプローチがより深くなります。 |

◆レッスン開始30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います。
◆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分以内にお願いします。

■スタジオへは、バスタオル、フェイスタオル、お水（500㎖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
※お化粧も落としてからのご利用をおすすめします。