

ホットカラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

4月祝日特別LESSON SCHEDULE

4/29(水・祝)PURUMOレッスンスケジュール

9:30 10:00 :30	9:30~10:30 purumo YOGAリラックス Rie	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。
11:00 :30	11:00~12:00 purumo YOGAリンパ Rie	骨盤周りを整え、女性らしい身体を手に入れましょう。
12:00 :30	12:30~13:30 purumo 骨盤ビューティーYOGA ひとみ	骨盤周りを整え、女性らしい身体を手に入れましょう。
13:00 :30	14:00~15:00 purumo YOGAベーシック ひとみ	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。
14:00 :30	16:00~17:00 purumo YOGAリラックス Haru	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。
15:00 :30	17:30~18:30 purumo リフレッシュフローYOGA Haru	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。

- ・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。18:30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

プルモ 蕨

検索

