ホットヨガスタジオ PURUMO蕨
11月祝日特別LESSON SCHEDULE

11/3(火･祝)

こちらのレッスンはPURUMO入口よりご入場下さい。
また水素水のご利用は9:30～となります。

9:30～10:30
purumo
aromaストレッチ＆
リセット
MAI
強度 ★
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。
全身リラックスにも最適です。

SPECIAL
11:30～12:30
purumo
ヴィンヤサYOGA
Sumie
強度 ★★★
呼吸と動作を連動させ、流れるよう
にポーズからポーズへと移行するダ
イナミックなスタイルヨガ。
強度が高いヨガを始めたい方に
おすすめです。

13:00～14:00
purumo
YOGAベーシック
YUMIKO
強度 ★
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。

14:30～15:30
purumo
YOGAリンパ
YUMIKO
強度 ★
ヨガのポーズと溶岩の温かさを楽し
みながら、リンパの流れを良くする
アーサナ（ポーズ）や動きを行うこ
とで身体をスッキリさせます。

16:00～17:00
purumo
月礼拝
MIHARU
強度 ★★
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。

17:30～18:30
purumo
YOGAリラックス
MIHARU
強度 ★
日常で頑張っている身体の緊張を緩
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
で肩凝りや腰痛、足の疲れの軽減も
期待できます。

11/23(月･祝)

こちらのレッスンはPURUMO入口よりご入場下さい。
また水素水のご利用は9:30～となります。

9:30～10:30
purumo
足先までポカポカ
末端温活YOGA
MISUGI
強度 ★
【10月～12月期間限定レッスン】
寒さが本格化する冬に向け、
滞りやすい指先・足先の血流を丁寧
に促し、冷え性を根本からケアする
温活プログラムです。

11:00～12:00
purumo
パワーヨガでエクササイズ
MISUGI
強度 ★★★
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。

13:00～14:00
purumo
PILATESベーシック
YOKO
強度 ★
アロマの香りの中、日常で頑張って
いる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凝り
や腰痛、足の疲れの軽減も
期待できます。

14:30～15:30
purumo
ストレッチ＆ビューティー
YOKO
強度 ★
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。

16:30～17:30
purumo
フローYOGA
kiyo
強度 ★★★
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。

18:00～19:00
purumo
ストレッチ＆ビューティー
kiyo
強度 ★
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。

・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9：00～20：00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　蕨　検索

ホットヨガスタジオ PURUMO

TEL:048-423-8482