



ホットヨガスタジオPURUMO篠崎

2025年7月レッスンスケジュール



ご案内

- 入室時間がレッスン開始5分前からとなります。
- ご予約、キャンセルは、レッスン開始30分前までにお願いいたします。
- ブルモdeごろんのご参加の場合も時間内でのご利用をお願いいたします。
- 土曜日、日曜日の9:00～10:00のレッスンにご参加の方は1階ブルモラウンジにて、お着替えをお願いいたします。

				SATURDAY	SUNDAY
				9:00～10:00 ダイエットフロー YOGA MIWA 15	9:00～10:00 (6・20・27日) ボディバランス NAMIE 15
					9:00～10:00 (13日) 美彩心 NAMIE 18
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY		
10:00					
10:30					
11:00	10:30～11:30 美彩心 NAMIE 18	NEW 10:30～11:30 ボールデトックス ヨガピラ Kanae 10	10:30～11:30 フロー-YOGA RIKA 15	10:30～11:30 骨盤ビューティ YOGA MIWA 18	10:30～11:30 moomyoga masayo 18
11:30	コラーゲンシャワータイム				
12:00					
12:30	NEW 12:00～13:00 リラックスYOGA YUMIKO 18	NEW 12:00～13:00 リラックスYOGA Kanae 18	12:00～13:00 PILATESベーシック RIKA 18	12:00～13:00 筋膜ボールケア& リラックスYOGA Masa 10	12:00～13:00 骨盤ビューティ YOGA masayo 18
13:00					
13:30					
14:00	13:30～14:30 骨盤ビューティ YOGA KEIKO 18	13:30～14:30 美姿勢YOGA KEIKO 18	13:30～14:30 美彩心 NAMIE 18	13:30～14:30 パワー-YOGA GAYA 15	13:30～14:30 ベーシックYOGA hiroko 18
14:30			コラーゲンシャワータイム		
15:00					
15:30	15:00～16:00 全身スッキリ筋膜ケア ※ストレッチボール・ ゴルフボール使用 ICHIKO 10	15:00～16:00 パワー-YOGA takako 15	15:00～16:00 パワー-YOGA Kanae 15	15:00～16:00 PILATES-姿勢- GAYA 18	15:00～16:00 ストレッチ&ビューティ MINORI 18
16:00					
16:30					
17:00	16:30～17:30 ストレッチ&ビューティ ※キムニクボール使用 ICHIKO 10	16:30～17:30 夏の朝活 シェイプアップ YOGA takako 18	16:30～17:30 YOGA・フロー 背中&肩 コンディショニング Kanzaki 18	16:30～17:30 ブルモ de ごろん 10	NEW 16:30～17:30 筋膜ボールケア& ボディデザイン 美脚・美尻 Chika 10
17:30					
18:00					
18:30				18:00～19:00 骨盤ビューティ YOGA hiroko 18	NEW 18:00～19:00 筋膜ボールケア& ボディデザイン お腹・二の腕 Chika 10
19:00	19:00～20:00 ストレッチ&ビューティ ※ストレッチボール使用 YUKO 10	19:00～20:00 シェイプYOGA MIWA 18	19:00～20:00 ベーシックYOGA YOKO 18		
19:30					
20:00					
20:30	20:30～21:30 リラックスYOGA Mayo 18	20:30～21:30 美脚・美尻YOGA MIWA 18	20:30～21:30 ストレッチ&ビューティ YOKO 18		
21:00					
21:30					
22:00	ブルモ de ごろん 溶岩石とコラーゲンランプで 満たされた空間でリラックス。 参加費:1,100円(税込み) マンスリーフリー会員は 追加料金なし。	★紹介キャンペーン実施中★ PURUMO篠崎の会員様が お友達・ご家族の方をご紹介いただくと 紹介者の方、ご入会の方ともに月会費2,000円引き！ とてもお得な特典となっておりますので 是非お願いいただき、一緒にホットヨガしませんか？		◆右下の数字は定員数となります。 ◆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。 ◆レッスン中にアロマを使用します。 ◆イベントレッスンです。	
22:30					

Beautyプログラム

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
美彩心	★	コラーゲンランプを浴びながら、リンパの流れやツボを刺激。独自に開発されたコラーゲンサプリ、コラーゲンオイルを使ってコラーゲンを補給しましょう。

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
リラックスYOGA	♪	座位、寝位でのポーズを多く行うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。
ベーシックYOGA	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本的のアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。
骨盤ビューティYOGA	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ（ポーズ）を取り入れていきます。女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。
moon yoga	★～★★	満月新月等、月の形や星座を知ること宇宙の力も借りながら全身を緩めるヨガレッスン ※占星術的アプローチがあることをご了承ください。
美姿勢YOGA	★～★★	肩甲骨まわりを整えて、美しい姿勢を手に入れるとともに、代謝アップを目指します。
シェイプYOGA	★★	立位を中心とした運動量の多いポーズで全身を整えます。
フローYOGA	★★★	繰り返してポーズを行いながら、集中力を高めて身体を整えていきます。
パワーYOGA	★★★★	ダイナミックなポーズを連続的に行うことで筋力と柔軟性を高めます。エネルギーやスタミナを高めたり、ストレス解消、リフレッシュ効果も期待できます。ヨガに慣れた方のクラスです。

PILATES

身体のある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
PILATESベーシック	★	ピラティスの基本的な動きで体幹を意識しボディメイクを行います。
PILATES-姿勢-	★～★★	体幹部を意識的に使うことで、ボディラインを整えるとともに、美姿勢を目指します。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
ストレッチ&ビューティ	★	ストレッチと女性らしいキレイな動きを意識していきます。

SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
筋膜ボールケア & リラックスYOGA	★	筋膜をほぐす事に特化したボールを使い、ほぐした後にフローヨガで体の変化と心地よさを感じるクラスです。
ボールデトックス ヨガピラ	★★	ストレッチボールを使いながら、ヨガやピラティスの様々なエクササイズを行い、リンパを流し筋膜をリリース、骨格調整などデトックス力を高める動きで朝の身体をすっきりと目覚めさせます。マイペースで参加いただける内容です。動きやすい一日を作っていきます。
全身スッキリ筋膜ケア	★★	毎週テーマを変え、ストレッチボールとゴルフボールを使い身体をほぐして身体のバランスを整えます。血流をよくして、むくみも解消、心も身体もスッキリしていきます。
YOGA・フロー 背中&肩コンディショニング	★★	肩や背骨をメインにケアを、呼吸と共にリラックスしながら疲労&歪みやコリ等を解消し、姿勢改善も行う、柔らかく強度緩めのスタイルアップヨガです。深い呼吸で身体を温め、血液循環を整え冷えにくい身体に導きます。
筋膜ボールケア & ボディデザイン	★★	専用の筋膜ボールで全身を整え、音楽に合わせて楽しくエクササイズをします。二の腕やお腹の引き締め、お尻のリフトアップの効果が期待できます。
夏の朝活、シェイプアップ YOGA	★★～★★★★	夏もしっかり汗をかこう！ホットスタジオで楽しくエクササイズ！ボディメイク、シェイプアップ目的の強度高めめのYOGAクラスです。
ダイエットフローYOGA	★★★★	ダイナミックなポーズを続けて行うことで、代謝をあげ、楽しみながらダイエットポーズを行います。
ボディバランス	★★★★	ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れて、音楽に合わせて動きます。ストレッチ、トレーニング、リラクゼーションを取り入れたレッスンです。

- ◆レッスン開始30分前より受付(チェックイン)を開始いたします。
※朝一本目のレッスンは、レッスン開始15分前より受付を開始いたします。 **お着替えは1階ブルモラウンジ**をご利用ください。
- ◆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
- ◆1レッスンにつきバスタオル1枚
※**レッスンはヨガマットの上にタオルを敷いて行います。**
- ◆レッスン終了後、60分以内にチェックアウトをお願いいたします。
※平日最終のレッスンは、レッスン終了後、45分以内にチェックアウトをお願いいたします。
- スタジオへは、バスタオル、フェイスタオル、お水(500ML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いたします。
- 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・携帯電話・美容ローラー等
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。
- レッスン開始1時間前に予約が0の場合は、予約受付が終了し、休講とさせていただきます。