

ホットヨガスタジオPURUMO篠崎
2025年11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分前までをお願いいたします。
■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	9:00～10:00 (23日) ストレッチ&リンパケア ※コラーゲンオイル使用 NAME
					9:00～10:00 (2・9・16・30日) ボディバランス NAME
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY		
10:00					
10:30					
11:00	10:30～11:30 ストレッチ& リンパケア ※コラーゲンオイル使用 NAME	10:30～11:30 モーニングボール ヨガピラ Kanae	10:30～11:30 フロー-YOGA RIKA	10:30～11:30 美姿勢YOGA MIWA	10:30～11:30 moomyoga masayo
11:30	※コラーゲンオイル使用 NAME	※コラーゲンオイル使用 花牟礼			
12:00	12:00～13:00 骨盤ビューティ YOGA chihiro	12:00～13:00 筋膜ボールケア 香予	12:00～13:00 リラックスYOGA Kanae	12:00～13:00 PILATESベーシック ※ストレッチボール使 用RIKA	12:00～13:00 骨盤ビューティ YOGA masayo
12:30					
13:00	13:30～14:30 リラックスYOGA chihiro	13:30～14:30 筋膜リリース& 美脚・美尻YOGA ※ストレッチボール使 用 KEIKO	13:30～14:30 ストレッチ& リンパケア ※コラーゲンオイル使用 NAME	13:30～14:30 パワー-YOGA GAYA	13:30～14:30 ベーシックYOGA hiroko
13:30					
14:00	15:00～16:00 ボールですっきり ボディケア ※ストレッチボール・ ゴルフボール使用 ICHIKO	15:00～16:00 PILATESベーシック takako	15:00～16:00 パワー-YOGA Kanae	15:00～16:00 PILATES-姿勢- GAYA	15:00～16:00 ストレッチ&ビューティ MINORI
14:30					
15:00	16:30～17:30 ストレッチ &ビューティ ※ギムニクボール使用 ICHIKO	16:30～17:30 ほぐして整える リンパケア takako	16:30～17:30 美背中YOGA Kanzaki	16:30～17:30 ブルモ de ごろん	16:30～17:30 筋膜ボールケア& ボディデザイン 美脚・美尻 Chika
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
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
ストレッチ&リンパケア コラーゲンオイル使用 	★	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。 コラーゲンオイルを使ってコラーゲンを補給しながらリラックスタイムを過ごしましょう。 オイルを全身に使用するのでノースリーブや、短パンがオススメです。 ※コラーゲンサブリは在庫が無くなり次第、配布を終了いたします。

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 ※占星術の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。
美脚・美尻YOGA	★★	脚とお尻を引き締めて、美しいバックラインを目指します。
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、身体の内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
ほぐして整えるリンパケア	★	初心者～経験者の方も参加できる調整系のレッスンです。 筋膜ケア×YOGAで、カラダを調律・メンテナンスしていきます。
筋膜ボールケア &リラックスYOGA	★	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。
モーニングボール 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。
美背中YOGA	★★	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、柔から強度細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。
ボールですっきりボディケア	★★	ストレッチボール使用して全身をくまなくほぐし、すっきりしたボディラインを目指しましょう。 レッスン後のさっぱりした爽快感と、むくみ改善の効果が期待できます。
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動きやすいウェア上下(有料レンタルもございます) ②替える下着 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Oの場合は、予約受付が終了し、休講とさせていただきます。

ホットヨガスタジオ PURUMO篠崎 2025年11月祝日LESSON SCHEDULE

10/25(土) 0:00～ 予約開始です！

【 Lesson Information 】

11月3日(月・祝)

ストレッチ&リンパケア 強度：★

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。
専用オイルを使ってコラーゲンを補給しながらリラックスをしましょう。
※アロマを使用します。

陰ヨガ 強度：★

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。

お腹痩せYOGA 強度：★～★★

お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで細部の筋肉を目覚めさせ、
下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪にアプローチします。
「平らなお腹」「魅力的なくびれ」を手に入れましょう。

ストレッチングYOGA 強度：★

身体の大きな筋肉を意識して、しっかりと伸ばすポーズで整えます。

PURUMO de ダンスエクササイズ 強度：★★～★★★★

キャッチーな曲に合わせて簡単なトレーニングとダンスで、身体を温め
脂肪燃焼を狙います。ダンス初心者の方でも気軽に楽しめるレッスンです。

11月24日（月・祝）

筋膜ボールケア&リラックスYOGA 強度：★

筋膜をリリース、骨格調整など、デトックスを高める動きで朝の身体をすっきりと
目覚めさせます。マイペースでご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。

骨盤ビューティ YOGA 強度：★

女性らしいしなやかな身体を意識してストレッチやエクササイズをしています。

身体の硬さが気になる方のYOGA 強度：★

ブロックを効果的に使いながら、気になる部分にアプローチしていきます。
美姿勢を目指しましょう♪

シェイプYOGA 強度：★★★

YOGAの動きをダイナミックに行いながらメリハリのあるボディラインを目指します。

ボディバランス 強度：★★～★★★★

ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を取り入れた、
ダイナミックな音楽に合わせて動くレッスンです。

	11月3日 (月・祝)	11月24日 (月・祝)	
	10:00 DOOR OPEN	10:00 DOOR OPEN	
10:00			10:00
:30			:30
11:00	10:30～11:30 ストレッチ& リンパケア NAMIE  18名	10:30～11:30 筋膜ボールケア& リラックスYOGA Masa 10名	11:00
:30	コラーゲンシャワータイム		:30
12:00			12:00
:30	12:00～13:00 陰ヨガ NATSUKI 18名	12:00～13:00 骨盤ビューティYOGA chihiro 18名	:30
13:00			13:00
:30			:30
14:00	13:30～14:30 お腹痩せYOGA NATSUKI 18名	13:30～14:30 シェイプYOGA chiaki 18名	14:00
:30			:30
15:00			15:00
:30	15:00～16:00 ストレッチングYOGA chiaki 18名	15:00～16:00 身体の硬さが 気になる方のYOGA chiaki 18名	:30
16:00			16:00
:30			:30
17:00	16:30～17:30 purumo de ダンスエクササイズ NAMIE 10名	16:30～17:30 ボディバランス NAMIE 15名	17:00
:30			:30
18:00			18:00
:30			:30
19:00			19:00
:30			:30
20:00	20:00 DOOR CLOSE		20:00