

ホットヨガスタジオ PURUMO篠崎 12月29日短縮営業日 LESSON SCHEDULE

12/16(火) 7:00～ 予約開始です！！

【Lesson Information】

ボディバランス 強度：★★

ヨガをベースに音楽に合わせて動きます。

バランストレーニング、ストレッチ、リラクゼーションを

取り入れ、ストレス解消効果も期待できます。

通常より、強度を下げておこないます。初めてご参加の方も大歓迎です。

リンパマッサージYOGA 強度：★

身体の巡りを整える、ゆったりヨガ。

優しいポーズとリンパマッサージで、むくみや疲れをすっきり流します。

リラックスYOGA 強度：★

座位、寝位のポーズを多く行うことで溶岩プレートとの距離近くなり、

身体を芯まで温めながら、整えていきます。

デトックスフローYOGA 強度：★★★

身体と心の大掃除！たっぷり汗をかくて新年を迎えましょう。

首こり肩こり改善YOGA 強度：★

今年の疲れは今年のうちに！しっかり温めて緩めましょう♪

◆ホットヨガのレッスンは、全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。

◆こまめに水分補給をお願いいたします。

ご案内

■定員：18名（レッスンにより変更となります。）

■入室時間は、レッスン開始5分前からとなります。

■使用後のマット等は消毒のご協力の程お願いいたします。

■ご予約はレッスン開始30分前までにお願いいたします。

■予約の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。

※やむを得ない理由でもキャンセルいたしかねます。ご了承ください。

皆様が快適にご利用いただけるようご協力の程お願いいたします。

12月29日（月） 短縮営業日	
10:00 DOOR OPEN	
10:00	10:00
10:30	10:30
11:00	11:00
11:30	11:30
10:30～11:30 ボディバランス (強度★★) NAMIE	
12:00	12:00
12:30	12:30
12:00～13:00 リンパマッサージYOGA chihiro	
13:00	13:00
13:30	13:30
13:30～14:30 リラックスYOGA chihiro	
14:00	14:00
14:30	14:30
15:00～16:00 デトックスフローYOGA chiaki	
16:00	16:00
16:30	16:30
16:30～17:30 首こり肩こり改善YOGA chiaki	
17:00	17:00
17:30	17:30
18:00	18:00
18:30	18:30
19:00	19:00
19:30	19:30
20:00	20:00
20:00 DOOR CLOSE	



ホットヨガスタジオPURUMO篠崎

2025年12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 (21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 (7・14・28日) ボディバランス NAME
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY		
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 ストレッチ& リンパケア ※コラーゲンオイル使用 花牟礼	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
コラーゲンシャワータイム10分	コラーゲンシャワータイム10分				
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 筋膜ボールケア& リラックスYOGA Masa	12:00～13:00 骨盤ビューティ YOGA masayo
13:30～14:30 リラックスYOGA chihiro	13:30～14:30 骨盤ビューティ YOGA KEIKO	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
			コラーゲンシャワータイム10分		
15:00～16:00 フローYOGA chiaki	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
16:30～17:30 (1・15・29日) ベーシックYOGA chiaki	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
16:30～17:30 (8・22日) ブルモdeごろん					
				18:00～19:00 骨盤ビューティ YOGA hiroko	18:00～19:00 筋膜ボールケア& ボディデザイン お腹・二の腕 Chika
19:15～20:15 ストレッチ&ビューティ ※ストレッチボール使用 YUKO	19:00～20:00 ベーシックYOGA Mayo	19:00～20:00 美脚・美尻YOGA MIWA	19:00～20:00 ベーシックYOGA YOKO		
20:30～21:30 ブルモdeごろん	20:30～21:30 リラックスYOGA Mayo	20:30～21:30 パワーYOGA MIWA	20:30～21:30 ストレッチ&ビューティ YOKO		
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。	

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。
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後、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	★★	肩甲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、柔らかな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。
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。
※土曜日、日曜日の9：00からのレッスンは、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（有料レンタルもご用意） 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枚をご利用いただけます。
※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。