

# 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】

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

### 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！たっぷり汗をかい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。

# 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  |
|--------|--|--|---|--|---|
| MONDAY | TUESDAY  | WEDNESDAY  | FRIDAY  | 9:00～10:00<br>ダイエットフロー<br>YOGA<br>MIWA<br>15                 | 9:00～10:00<br>(21日)<br>ストレッチ&リンパケア<br>※コラーゲンオイル使用<br>NAME<br>18   |
| 10:00  |  |  |   |  | 10:00   |
| :30    |  |  |   |  | :30   |
| 11:00  | 10:30～11:30<br>ストレッチ&<br>リンパケア<br>※コラーゲンオイル使用<br>NAMIE<br>18                               | 10:30～11:30<br>ストレッチ&<br>リンパケア<br>※コラーゲンオイル使用<br>花牟礼<br>18   | 10:30～11:30<br>モーニングボール<br>ヨガビラ<br>Kanae<br>10                    | 10:30～11:30<br>フローYOGA<br>RIKA<br>15                         | 9:00～10:00<br>(7・14・28日)<br>ボディバランス<br>NAME<br>15   |
| :30    | 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  | 12:00～13:00<br>骨盤ピューティ<br>YOGA<br>chihiro<br>18  | 12:00～13:00<br>筋膜ボールケア<br>香予<br>10   | 12:00～13:00<br>リラックスYOGA<br>Kanae<br>18                           | 12:00～13:00<br>PILATESベーシック<br>※ストレッチボール使<br>用RIKA<br>10     | 10:30～11:30<br>moomyoga<br>masayo<br>18   |
| 13:00  |  |  |   |  |   |
| :30    |  |  |   |  | :30   |
| 14:00  | 13:30～14:30<br>リラックスYOGA<br>chihiro<br>18  | 13:30～14:30<br>骨盤ピューティ<br>YOGA<br>KEIKO<br>18  | 13:30～14:30<br>筋膜リリース&<br>美脚・美尻YOGA<br>※ストレッチボール使<br>用KEIKO<br>10 | 13:30～14:30<br>ストレッチ&<br>リンパケア<br>※コラーゲンオイル使用<br>NAMIE<br>18 | 12:00～13:00<br>骨盤ピューティ<br>YOGA<br>masayo<br>18  |
| :30    |  |  |   | コラーゲンシャワータイム10分  |   |
| 15:00  | 15:00～16:00<br>フローYOGA<br>chiaki<br>15   | 15:00～16:00<br>ボールですっきり<br>ボディケア<br>※ストレッチボール・<br>ゴルフボール使用<br>ICHIKO<br>10   | 15:00～16:00<br>PILATESベーシック<br>takako<br>18                       | 15:00～16:00<br>パワーヨガ<br>Kanae<br>15                          | 13:30～14:30<br>ベーシックYOGA<br>hiroko<br>18  |
| 16:00  |  |  |   |  |   |
| :30    |  |  |   |  | :30   |
| 17:00  | 16:30～17:30<br>(1・15・29日)<br>ベーシックYOGA<br>chiaki<br>18                                     | 16:30～17:30<br>ストレッチ<br>&ピューティ<br>※ギムニクボール使用<br>ICHIKO<br>10   | 16:30～17:30<br>ほぐして整える<br>リンパケア<br>takako<br>18                   | 16:30～17:30<br>美背中YOGA<br>Kanzaki<br>18                      | 16:30～17:30<br>筋膜ボールケア&<br>ボディデザイン<br>美脚・美尻<br>Chika<br>10  |
| :30    | 16:30～17:30<br>(8・22日)<br>ブルモdeごろん<br>10   |  |   |  |   |
| 18:00  |  |  |   |  |   |
| :30    |  |  |   |  | :30   |
| 19:00  | 19:15～20:15<br>ストレッチ&ピューティ<br>※ストレッチボール使用<br>YUKO<br>10                                    | 19:00～20:00<br>ベーシックYOGA<br>Mayo<br>18   | 19:00～20:00<br>美脚・美尻YOGA<br>MIWA<br>18                            | 19:00～20:00<br>ベーシックYOGA<br>YOKO<br>18                       | 18:00～19:00<br>骨盤ピューティ<br>YOGA<br>hiroko<br>18  |
| :30    |  |  |   |  |   |
| 20:00  |  |  |   |  |   |
| :30    |  |  |   |  | :30   |
| 21:00  | 20:30～21:30<br>ブルモ de ごろん<br>10  | 20:30～21:30<br>リラックスYOGA<br>Mayo<br>18   | 20:30～21:30<br>パワーヨガ<br>MIWA<br>15                                | 20:30～21:30<br>ストレッチ&ピューティ<br>YOKO<br>18                     | 18:00～19:00<br>筋膜ボールケア&<br>ボディデザイン<br>お腹・二の腕<br>Chika<br>10   |
| :30    |  |  |   |  |   |
| 22:00  | ブルモ de ごろん<br>溶岩石とコラーゲンランプで<br>満たされた空間でリラックス。<br>参加費:1,100円(税込み)<br>マンスリーフリー会員は<br>追加料金なし。 | <p>★紹介キャンペーン実施中★<br/>PURUMO篠崎の会員様が<br/>お友達・ご家族の方をご紹介いただくと<br/>紹介者の方、ご入会の方ともに月会費2,000円引き！<br/>とてもお得な特典となっておりますので<br/>是非お説きいただき、一緒にホットヨガしませんか？</p> |   |  | <p>◆右下の数字は定員数となります。<br/>◆全レッスン、コラーゲントリートメント<br/>ランプが点灯いたします。<br/>◆ レッスン中にアロマを使用します。<br/>◆ イベントレッスンです。</p> |
| :30    |  |  |   |  |   |
| 23:00  |  |  |   |  |   |

## 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<br>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。<br>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。<br>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。<br>※コラーゲンサプ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フ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、基本的なアーサナ（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   | ★～<br>★★ | 満月新月等、月の形や星座を知ることで宇宙の力も借りながら全身を緩めるヨガレッスン<br>※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     | ★～<br>★★ | 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、美しいバッカラインを目指します。  |
| フローYOGA     | ★★★      | 繰り返してポーズを行なながら、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なうことで筋力と柔軟性を高めます。エネルギーと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<br>-姿勢- | ★～<br>★★ | 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。<br>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   |
|-----------------------|-----|--|
| 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。<br>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<br>&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。<br>マイベ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しょう。   |
| モーニングボール ヨガピラ         | ★★  | ストレッチボールを使ながら、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。<br>マイベ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しょう。 |
| 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。柔らかで強度緩めのスタイルアップヨガです。<br>深い呼吸で身体を温め、血液循环を整え冷えに弱い身体に導きます。                        |
| 筋膜ボールケア<br>&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。<br>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         | ★★★ | ストレッチボールを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。<br>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なうことで、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。<br>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以上の水（販売しております）⑤マイク道具

◆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・サウナスープ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。