



ホットヨガスタジオPURUMO篠崎

2026年7月レッスンスケジュール



ご案内

- 入室時間はレッスン開始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。

■入室時間はレッスン開始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 NEW 9:00～10:00 夏風リカバリー YOGA MIWA 18		SUNDAY 9:00～10:00 (5・12・26日) ボディバランス NAMIE 15 9:00～10:00 (19日) ストレッチ&リンパケア NAMIE 18	
MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		FRIDAY	
10:30～11:30		10:30～11:30		10:30～11:30		10:30～11:30	
ストレッチ&リンパケア		ストレッチ&リンパケア		ストレッチ&ビューティー		10:30～11:30	
※コラーゲンオイル使用		※コラーゲンオイル使用		※ストレッチボール使用		美背中YOGA	
NAMIE		花牟礼		Kanae		RIKA	
18		18		10		18	
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		12:00～13:00		12:00～13:00		12:00～13:00	
骨盤ビューティ		筋膜ボールケア		リラックスYOGA		PILATESベーシック	
YOGA		香予		Kanae		※ストレッチボール使用	
chihiro						RIKA	
18		10		18		10	
13:30～14:30		13:30～14:30		13:30～14:30		13:30～14:30	
ベーシックYOGA		骨盤ビューティ		筋膜リリース&代謝アップYOGA		13:30～14:30	
chiaki		YOGA		※ストレッチボール使用		パワーYOGA	
18		KEIKO		KEIKO		GAYA	
		18		10		15	
				コラーゲンシャワータイム10分			
15:00～16:00		15:00～16:00		15:00～16:00		15:00～16:00	
パワーYOGA		ほぐして整える		パワーYOGA		PILATES-姿勢-	
chiaki		筋膜ケア&ストレッチ		Kanae		GAYA	
15		※ストレッチボール・ゴルフボール使用		15		18	
		ICHIKO		10			
		10		10			
16:30～17:30		16:30～17:30		16:30～17:30		16:30～17:30	
ブルモ de ごろん		ストレッチ		夏風リカバリー		ブルモ de ごろん	
10		&ビューティ		YOGA		ブルモ de ごろん	
		※ギムニクボール使用		takako		10	
		ICHIKO		18		18	
		10					

Beautyプログラム

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。
ブルもdeごろん		開始時間までにご入室ください。出入り自由です。ご自身のペースでお過ごしください。 浴岩石の上でリラックスしながらストレッチや、ストレッチボールを使いほぐしたり、横になってゆっくりお休みいただけます。早めに退出される方は、フロントへお声がけください。

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。
美背中YOGA	★★	美姿勢に導く為に、背中、下半身、お腹の柔軟性をアップと筋力アップを行います。 姿勢を良くする事で見た目のボディラインを美しくし、さらに腰痛や肩こりなどの不調の改善につながります。
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

身体を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	★	ストレッチと簡単なエクササイズ、ほぐしで、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
ほぐして整える筋膜ケア&ストレッチ or YOGA	★	初心者～経験者の方も参加できる調整系のレッスンです。 筋膜ケアで、カラダを調律・メンテナンスしていきます。
夏風リカバリーYOGA	★	暑さや冷房、冷たい飲み物などで内臓が弱り自律神経が乱れがちな夏も美しく過ごすため、深い呼吸とともにヨガのポーズで血流を促し、元気に乗り切るための体力作りをサポートします。
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。
快眠YOGAリラックス	★	ストレスの多い毎日、深い呼吸と共に凝り固まった心身を解放します。自律神経を整え、快眠へと導きます。
筋膜ボールケア	★	筋膜をほぐす為に開発された専用のボールを使用し、身体を心地よくほぐしていきます。 日曜日は、週替わりでインストラクターが担当します。
筋膜リリース&代謝アップ YOGA	★★	筋膜リリースを行い、体をほぐしてから、流れを良くするヨガのポーズやエクササイズを行います。 リリースをしてから体を動かして、効率よく代謝をアップさせていきましょう。
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、柔らかく強度緩めのスタイルアップヨガです。
滝汗サマー燃焼MAX YOGA&SHAPE	★★★	運動量を上げ、ホットスタジオの最大の強みを生かした脂防燃焼プログラム。ダイナミックな動きと呼吸を連動させ、代謝を極限まで高め、夏に負けない引き締まった体づくりを目指します。
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。ごた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。