# ホットヨガスタジオPURUMO篠崎
# 2026年11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分前までにお願いいたします。
■プルモ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階プルモラウンジにて、お着替えをお願いいたします。

| | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00 | | | | | 9:00～10:00<br>ダイエットフロー<br>YOGA<br>MIWA<br>15 | 9:00～10:00<br>(1・8・22・29日)<br>ボディバランス<br>NAMIE<br>15 |
| :30 | | | | | | 9:00～10:00<br>(15日)<br>ストレッチ&<br>リンパケア<br>NAMIE<br>18 |
| 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<br>コラーゲンシャワータイム10分 | 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<br>コラーゲンシャワータイム10分 | 10:30～11:30<br>ストレッチ&ビューティー<br>※ストレッチポール使用<br>Kanae<br>10 | 10:30～11:30<br>美背中YOGA<br>RIKA<br>18 | 10:30～11:30<br>足先までポカポカ<br>末端温活YOGA<br>MIWA<br>18 | 10:30～11:30<br>moon yoga<br>masayo<br>18 |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>骨盤ビューティ<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>※ストレッチポール使用<br>RIKA<br>10 | 12:00～13:00<br>筋膜ボールケア&<br>リラックスYOGA<br>Masa<br>10 | 12:00～13:00<br>骨盤ビューティ<br>YOGA<br>masayo<br>18 |
| 13:00 | 13:30～14:30<br>プルモ de ごろん<br>10 | 13:30～14:30<br>骨盤ビューティ<br>YOGA<br>KEIKO<br>18 | 13:30～14:30<br>リンパ疲労回復<br>YOGA<br>KEIKO<br>18 | 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<br>コラーゲンシャワータイム10分 | 13:30～14:30<br>パワーYOGA<br>GAYA<br>15 | 13:30～14:30<br>ベーシックYOGA<br>hiroko<br>18 |
| 15:00 | 15:00～16:00<br>フローYOGA<br>chiaki<br>15 | 15:00～16:00<br>ほぐして整える<br>筋膜ケア&ストレッチ<br>※ストレッチポール・<br>ゴルフボール使用<br>ICHIKO<br>10 | 15:00～16:00<br>パワーYOGA<br>takako<br>10 | 15:00～16:00<br>パワーYOGA<br>Kanae<br>15 | 15:00～16:00<br>PILATES -姿勢-<br>GAYA<br>18 | 15:00～16:00<br>ストレッチ&ビューティ<br>MINORI<br>18 |
| 16:00 | 16:30～17:30<br>リンパYOGA<br>YUMIKO<br>18 | 16:30～17:30<br>ストレッチ<br>&ビューティ<br>※ギムニクボール使用<br>ICHIKO<br>10 | 16:30～17:30<br>足先までポカポカ<br>末端温活YOGA<br>takako<br>18 | 16:30～17:30<br>美背中YOGA<br>Kanzaki<br>18 | 16:30～17:30<br>プルモ de ごろん<br>10 | 16:30～17:30<br>週替わりレッスン①<br>18:00～19:00<br>骨盤ビューティ<br>YOGA<br>hiroko<br>18 |
| 18:00 | | | | | | 18:00～19:00<br>週替わりレッスン②<br>18 |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>ストレッチ&ビューティ<br>※ストレッチポール使用<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 | | |
| 20:00 | 20:30～21:30<br>プルモ 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YOGA<br>MIWA<br>15 | 20:30～21:30<br>ストレッチ&ビューティ<br>YOKO<br>18 | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | |

**プルモ 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。
月8・月4会員1回消化。

★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
是非お誘いいただき、一緒にホットヨガしませんか？

**日曜日週替わりレッスン**

11/1 ①ストレッチ＆エクササイズ NAMIE
②プルモdeごろん
11/8 ①筋膜ボールケア
&ボディデザイン Chika
②筋膜ボールケア
&ストレッチ Chika
11/15 ①②筋膜ボールケア 香予
11/22 ①ストレッチ＆エクササイズ NAMIE
②プルモdeごろん
11/29 ①②筋膜ボールケア YUKARI

◆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。

ホットヨガスタジオ PURUMO

# Lesson Information

## 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<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。 |
| プルモ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。<br>溶岩石の上でリラックスしながらストレッチや、ストレッチポールを使いほぐしたり、<br>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。 |
| リンパYOGA | ★ | 脚・鎖骨のリンパマッサージを行い身体をスッキリさせます。 |
| 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。<br>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 | ★～★★ | 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。<br>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- | ★～★★ | 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。<br>筋膜ケアで、カラダを調律・メンテナンスしていきます。 |
| 足先までポカポカ末端温活YOGA | ★ | 寒さが本格化する冬に向け、滞りやすい指先・足先の血流を丁寧に促し、冷え性を根本からケアする温活プログラムです。体の芯からポカポカと温まる心地よさで、心身ともにリラックスして |
| 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カ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しょう。 |
| 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、<br>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。<br>日曜日は、週替わりでインストラクターが担当します。 |
| リンパ疲労回復YOGA | ★～★★ | リンパマッサージをした後にリンパの流れを上げるヨガのポーズやエクササイズを行い<br>身体の流れをアップします。滞っていたものを排出してスッキリ気持ち良くなり疲労回復もしていきま |
| 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、<br>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。 |
| 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階プルモラウンジ**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します。
■以下のものは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。

# ホットヨガスタジオ　PURUMO篠崎　2026年11月祝日LESSON SCHEDULE

| | 11月3日（火・祝） | 11月23日（月・祝） |
|---|---|---|
| 10:00 | 10:00 DOOR OPEN | 10:00 DOOR OPEN |
| :30 | | |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>ストレッチYOGA<br>NAMIE<br>18名 | 10:30～11:30<br>ストレッチ＆<br>リンパケア<br>NAMIE<br>18名 |
| :30 | | |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>筋膜ボールケア<br>香予<br>10名 | 12:00-13:00<br>フラダンス<br>佐藤リコ朱美<br>15名 |
| :30 | | |
| 13:00 | | |
| :30 | | |
| 14:00 | 13:30～14:30<br>骨盤ビューティYOGA<br>KEIKO<br>18名 | 13:30～14:30<br>ベーシックYOGA<br>chiaki<br>18名 |
| :30 | | |
| 15:00 | 15:00～16:00<br>ほぐして整える筋膜ケア<br>＆ストレッチ<br>ICHIKO<br>10名 | 15:00～16:00<br>フローYOGA<br>chiaki<br>15名 |
| :30 | | |
| 16:00 | | |
| :30 | | |
| 17:00 | 16:30～17:30<br>ストレッビューティ<br>ギムニクボール使用<br>ICHIKO<br>10名 | 16:30～17:30<br>リンパYOGA<br>YUMIKO<br>18名 |
| :30 | | |
| 18:00 | | |
| :30 | | |
| 19:00 | | |
| :30 | | |
| 20:00 | 20:00 DOOR CLOSE | |

## 【 Lesson Information】

11月3日(火・祝)

ストレッチ　YOGA　　強度：★

ゆったりとした音楽に合わせながら、体の大きな筋肉を意識して、
しっかりと伸ばすポーズで体をっほぐします。腰回りや股関節まわりを
伸ばしてしなやかな体を目指します。

筋膜ボールケア　　強度：★

座ったり仰向けになったりしながら、ひとつののポーズを３～５分キープ
していくクラスです。ゆっくりと身体を温めていき、心身のコンディションを
整えていきましょう。

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きます。

ほぐして整える筋膜ケア＆ストレッチ　　強度：★～★★

初心者～経験者の方も参加できる調整系のレッスンです。
筋膜ケアで体を調律メンテナンスしていきます。

ストレッチ＆ビューティ　強度：★★

ストレッチと簡単なエクササイズで女性らしい綺麗な動きを意識していきます。

11月23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。

フラダンス　　強度：★★

祝日限定スペシャル
美汗と癒しの特別レッスン。芯から潤う大人のレッスンをお楽しみください。

ベーシックYOGA　　強度：★～★★

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本のポーズで心身を整えます。

フローYOGA　　強度：★★★

繰り返しヨガの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。

リンパYOGA　強度：★★

脚、鎖骨のリンパマッサージを行い身体をすっきりさせながら
体を整えていきます。