

# ホットヨガスタジオ PURUMO 平野

## 2025年 11月 LESSON SCHEDULE



- ・完全予約制です。予約システムより事前にご予約ください。
- ・スケジュールは変更させていただく場合がございますので、最新情報は予約システムにてご確認ください。
- ・レッスンには定員がございます。定員になり次第受付を終了させていただきますのでご注意ください。
- ・レッスン開始1時間前に予約が0名の場合は、予約受付が終了いたします。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30 3日・24日は 特別プログラムとなります					
10:00 10:00~11:00 モーニング ストレッチyoga HYAN	10:00 10:00~11:00 YOGA リラックス KAZU	10:00 10:00~11:00 ストレッチ& リセッタ FUMIKO	10:00~11:00 1週目:やさしい太陽礼拝 2週目~:骨盤ビューティ ASAKO	10:00~11:00 YOGA リラックス YANA	10:00~11:00 YOGA リフレッシュ YOKO.T
11:00 NEW 内容 & 担当変更					
11:30~12:30 YOGA リラックス HYAN	11:30~12:30 YOGA ベーシック KAZU	11:30~12:30 YOGA 骨盤ビューティ FUMIE	11:30~12:30 アロマリフレッシュ YOGA ASAKO	11:30~12:30 YOGA ベーシック YANA	11:30~12:30 美背中 YOGA nana
12:00 NEW 内容 & 担当変更					
13:00 13:00~14:00 やさしい ピラティス HIROMI	13:00~14:00 ストレッチポール& ピラティス AYA	13:00~14:00 YOGA ベーシック ASAKO	13:00~14:00 YOGA リラックス AYUMI	13:00~14:00 キャンドルyoga AYUMI	13:00~14:00 YOGA ベーシック nana
14:00					
14:30~15:30 ポール& リフレッシュyoga TOMO	14:30~15:30 YOGA リラックス AYA	14:30~15:30 アロマリラックス yoga ASAKO	14:30~15:30 ピラティス 姿勢 KUMIKO	14:30~15:30 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA AYA	
				10月~12月 期間限定	
15:00					
16:00 16:00~17:00 プルモdeごろん	16:00~17:00 プルモdeごろん	16:00~17:00 プルモdeごろん	16:00~17:00 YOGA ベーシック KUMIKO	16:00~17:00 ピラティス ベーシック AYA	15:30~16:30 YOGA リラックス YUKIMI
17:00					
18:00					
19:00 ! 19:00~20:00 YOGA お腹痩せ MAKI	18:45~19:45 YOGA リフレッシュ YOKO.T	18:00~19:00 YOGA ベーシック RIE		17:30~18:30 ユニバーサル ヨガ MARS YUKI	
20:00					
20:15~21:15 キャンドルyoga MAKI	20:15~21:15 YOGA リラックス YOKO.T	19:30~20:30 YOGA リラックス RIE			
21:00					
22:00					

- ◆レッスンは全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。
- ◆このクラスは運動量の多いクラスです。
- ◆このクラスははじめての方向けのクラスです。
- ◆このクラスはアロマを使用します。

### △プルモdeごろん△

プルモのスタジオの中でごろんと寝ていただけます。  
溶岩石から放出される遠赤外線効果で  
身体を内側から温め、代謝を上げながら  
リラックスタイムをお過ごしください。

【料金】500円（税込）

※上記料金にタオルセットは含まれておりません。  
※ご利用には「プルモdeごろん」チケットまたは  
「溶岩フリータイムチケット」が必要です。  
予約サイトでご購入の上、ご予約をお願いいたします。

## 期間限定プログラム

レッスン名	強度	内容
ほぐして整える筋膜ケア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×YOGAで、カラダを調律・メンテナンスしていきます。

## YOGA

レッスン名	強度	内容
YOGAリラックス	★	座位、寝位でのアーサナ(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。
YOGAベーシック	★	ヨガのアーサナ(ポーズ)と溶岩の温かさを楽しみながら、基本的のアーサナ(ポーズ)で心身を整えます。
YOGAリフレッシュ	★～★★	呼吸に意識を向け、身体の軸を感じ内側の筋肉動かすことでもくみの解消や心のリフレッシュに！運動不足の方やリフレッシュしたい方にオススメです。
YOGAアロマリラックス	★	アロマの香りに癒されながら、簡単な動作の座位、寝位のポーズをゆっくり行います。溶岩プレートと身体が接している時間が多くすることで、芯まで温め、整えていきます。
YOGAアロマリフレッシュ	★	アロマの香りに癒されながら、身体の内側の筋肉動かすことでもくみの解消や心のリフレッシュに！運動不足の方やリフレッシュしたい方にオススメです。
キャンドルyoga	★	キャンドルの炎の優しいゆらめきが、張り詰めた気持ちを解きほぐし、徐々に呼吸を深めていきます。幻想的な空間の中でゆったりと動きながら、心身をリラックスさせていきましょう。
YOGA美背中	★★	肩甲骨周りをほぐすとともに背中を引き締めます。さらに身体をしなやかにするアーサナ(ポーズ)で美しい姿勢を手に入れ、代謝アップを目指します。
YOGAお腹痩せ	★★	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を燃焼！「平らなお腹」「魅力的なくびれ」を手に入れます。
YOGA骨盤ビューティ	★	ヨガのアーサナ(ポーズ)と溶岩の温かさを楽しみながら、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。
ユニバーサル ヨガ MARS	★	ヨガをベースに、禅の考え方や瞑想を取り入れたマインドフルネスヨガです。デトックスの他、身体の緊張が取れ、ストレスの開放に効果が期待できます。
モーニングストレッチyoga	★	ストレッチで身体の柔軟性を高め、深い呼吸を繰り返しながら、ヨガのポーズで身体と心を整え目覚めさせていきましょう
ポール&リフレッシュyoga	★	ポールを使用して身体や気持ちの緊張感をほぐし、ヨガの動きを心地よく取り入れて心身をリフレッシュしていきます。

## PILATES

レッスン名	強度	内容
やさしいピラティス	★	溶岩のパワーを感じながらゆっくり体幹を動かし、美しい姿勢としなやかな身体を手に入れます。ピラティスが初めてという方におすすめです。
ストレッチポール&ピラティス	★	ストレッチポールを使用して身体をほぐし、ピラティスの動きで骨盤・背骨をコントロールして動きます。背筋の伸びた美しい姿勢をキープしていきましょう！
ピラティスベーシック	★	溶岩のパワーを感じながら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、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。
ピラティス姿勢	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を意識的に使うことで、女性らしい身体を手に入れることができます。さらに美しい姿勢を作る「肩甲骨」「骨盤」にフォーカスしたクラスです。

## others

レッスン名	強度	内容
ストレッチ＆リセット	★	円柱状の『ストレッチポール』を使用し背骨の歪みを取り、より良い呼吸を促進。体幹強化、代謝UPを目指します。身体をリラックスさせる効果も期待できるので、日頃の疲れが気になる方にもオススメです。

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。レッスン開始5分前以降の受付はできかねます。
- ◆スタジオへのご入室はレッスン開始10分前～レッスン開始までとなります。レッスン開始後の途中入退場はできません。
- ◆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フェイスタオル、バスタオル（有料レンタルもございます）③替えの下着 ④着替えを入れるビニール袋（500ml以上のお水（販売もしております）⑥メイク道具
- ◆1レッスンにつきバスタオル1枚付きです。※レッスンはバス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します。
- スタジオへは、バスタオル1枚、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、身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・電子機器全般・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。

