

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO篠崎 2024年4月祝日LESSON SCHEDULE

4/9(月) 0:00～ 予約開始です！！

【Lesson Information】

美彩心 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。
 独自に開発されたコラーゲンサブリ付き。
 専用オイルを使ってコラーゲンを補給しましょう。
 10分のコラーゲンシャワータイムあり。

プルモ de ごろん

コラーゲンランプを浴びながら、温かい空間で自由にお過ごしください。
 ストレッチポールもご利用いただけます。

美脚&美尻YOGA 強度：★★

溶岩のパワーを感じながら足とお尻にフォーカスして
 アーサナ(ポーズ)を取ります。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、
 美しいバックラインを手に入れます。

リンパYOGA 強度：★

脚、鎖骨のマッサージを行い身体をすっきりさせます。

快眠YOGA 強度：★

深い深呼吸と共に凝り固まった心身を開放します。
 自律神経を整え、快眠へと導きます。
 頭周りのマッサージにより、すっきりリフトアップ効果も！

◆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。



レッスン中にアロマを使用します。

ご案内

- 定員：13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分前までをお願いいたします。
 - 予約のキャンセルはレッスン開始30分前までをお願いいたします。
- ※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。

4月29日 (月・祝) 昭和の日	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	
11:00	10:30~11:30 美彩心 NAMIE
11:30	コラーゲンシャワータイム
12:00	
13:00	12:00~13:00 プルモ de ごろん
14:00	
15:00	14:00~15:00 美脚&美尻YOGA chiaki
16:00	15:30~16:30 リンパYOGA chiaki
17:00	
18:00	17:00~18:00 快眠YOGA YUMIKO
19:00	
20:00	20:00 DOOR CLOSE