



ホットヨガスタジオ PURUMOパークプレイス大分

2025年12月 LESSON SCHEDULE



- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて24時間受付しております。
 - ・予約開始:AM0時から14日先まで予約が可能となります。※先行予約(5,500円／月)の方は16日前
 - ・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サイトにてご確認ください。
 - ・レッスン開始1時間前に予約者が0名の場合は、レッスンをクローズさせていただきます。
 - ・毎週木曜日は定休日となります。・キャンセルはレッスン開始30分前まで(WEB)となります



Lesson Information

BEAUTY PROGRAM

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
美彩心	★	コラーゲントリートメントランプ®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ドリンク、トリプルコラーゲンローションを使ってコラーゲンを補給しましょう。

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
purumo YOGA リラックス	★	座位、寝位でのポーズを多く行い、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。
purumo YOGA ベーシック	★	ヨガのポーズを楽しみながら、基本的なアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。
purumo YOGA 骨盤調整	★	ヨガのポーズを楽しみながら、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。
purumo YOGA 美脚・美尻	★★	重心を引き上げることにフォーカスしたクラスです。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき「美脚」「美尻」つくりを目的としたクラスです。
purumo YOGA ダイエット	★★	立位のアーサナを中心にポーズからポーズへ流れるように、呼吸と動きを合わせて体をダイナミックに動かしていきます。美しいボディーラインを作りたい方にはおすすめです。
purumo YOGA フロー	★★★	同じアーサナ（ポーズ）を繰り返し行うことで集中力を高め、心身を整えていきます。しっかりと動き、汗をかきたい方にオススメのクラスです。

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。ボディー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
purumo PILATES ベーシック	★	体幹部を意識的に使うことで、ボディー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。

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
purumo ストレッチ&リセット	★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身リラックスにも最適です。

◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。

◆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バスタオル、フェイスタオル（有料レンタルもございます）※レッスンはバスタオルを敷いて行います。
- ⑥メイク道具

◆レッスン終了後、1時間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、フェイスタオル、お水（500ml以上）をお持ちください。

※体を芯から温めるホットスタジオは多くの汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。

■以下のものを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・美容機器等

※お化粧も落としてからのご利用をおすすめします。