

- ・各レッスン完全予約制になります。ご予約はWEBまたはお電話にて受け付けております。
- ・毎週木曜日は定休日になります。
- ・レッスン変更、代行は館内掲示またはWEBに掲載いたします。
- ・次月レッスンのご予約は前月の25日から開始致します。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	10:30-11:30 美彩心 Yoshie		10:30-11:30 purumoPILATES 市川			10:30-11:30 purumoYOGA ビューティー Namimo
11:00						
11:30	コラーゲンシャワー					
12:00	12:00-13:00 purumoKaQiLa RIE		12:00-13:00 purumoYOGA ベーシック 河北			12:00-13:00 ストレッチ&リセット Rina
12:30		初めての方でも安心 のクラスです♪ 簡単な動作で体を 整えリラックス効果 も期待できます!				
13:00						コラーゲンシャワー
13:30	<b>NEW</b> 13:30-14:15 purumoYOGA ビューティー Namimo		13:30-14:30 美彩心 Chika			13:30-14:30 purumo Balletone 日南
14:00	コラーゲンシャワー					
14:30			コラーゲンシャワー			
15:00	15:00-16:00 purumoYOGA ビューティー Akane		15:00-16:00 purumo Balletone 日南			
15:30					15:30-16:30 purumoYOGA ベーシック MIHO	
16:00						
16:30				有酸素運動と簡単な 筋トレ、骨盤運動で 汗を流します！ 短時間で汗を流したい 方、シェイプアップ したい方にお勧めの クラスです♪		
17:00						17:00-18:00 美彩心 Maki
17:30					コラーゲンシャワー	
18:00						
18:30		18:30-19:30 ストレッチ&リセット Maki		<b>NEW</b> 18:30-19:15 purumo Body Shape Rina	18:30-19:30 purumoYOGA ビューティー Akane	
19:00		コラーゲンシャワー				
19:30				<b>NEW</b> 19:30-20:15 purumoYOGA ビューティー たかこ		
20:00		19:55-20:55 purumoYOGA フロー 上原		<b>NEW</b> 20:30-21:15 purumo PILATES たかこ	20:00-21:00 purumo Body Shape Chika	
20:30				コラーゲンシャワー		
21:00			体幹部を意識的に 使うことで、 ボディラインを 整え、代謝高め、 しっかり汗を流せる クラスです♪			
21:30		21:15-22:15 purumoYOGA ベーシック Akane				
22:00						
22:30						