

- ・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 purumo PILATES 市川			10:30-11:30 purumo YOGA 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 purumo KaQiLa RIE		12:00-13:00 purumo YOGA ベーシック 河北			12:00-13:00 ストレッチ&リセット Rina
12:30						
13:00						コラーゲンシャワー
13:30	NEW 13:30-14:30 purumo YOGA フロー Namimo		13:30-14:30 美彩心 Chika			
14:00						
14:30			コラーゲンシャワー			
15:00	NEW 15:00-16:00 purumo PIRATES たかこ		15:00-16:00 purumo Balletone 日南			
15:30						
16:00					15:30-16:30 purumo YOGA ベーシック MIHO	
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オススメのクラスです♪		
17:00						
17:30					17:00-18:00 美彩心 Maki	
18:00					コラーゲンシャワー	
18:30		18:30-19:30 ストレッチ&リセット Maki				
19:00						
19:30		コラーゲンシャワー			18:30-19:30 purumo YOGA ベーシック Akane	
20:00					コラーゲンシャワー	
20:30		19:55-20:55 purumo YOGA フロー 上原				20:00-21:00 Body Shape Chika
21:00					コラーゲンシャワー	
21:30		21:15-22:15 purumo YOGA ベーシック Akane	体幹部を意識的に使うことで、ボディラインを整え、代謝を高め、しっかり汗を流せるクラスです♪			
22:00						
22:30						
				NEW 20:15-21:15 purumo PILATES たかこ		

ホットカラーゲンスタジオPURUMO学園前 Lesson Information

美プログラム - 美しさを求める方へ

SHAPE - より汗をかきたい方へ

Body Shape		

YOGA - ホットヨガが好きな方へ

OTHER - 違った刺激が欲しい方へ

PURUMO Pilates		
PURUMO KaQiLa		

10

1,000
500ml
1 1 1
1
500ml 23 22