


ホットコラーゲンスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2024年4月

- ★レッスンの予約はレッスン開始15分前まで、キャンセルは、レッスン30分前までとさせていただきます。
- ★また、ご連絡のないキャンセルは、回数自動消化となります。
- ★レッスン30分前に予約者がいない場合は、休講とさせていただきます。

代行情報はこちらから
ご確認ください



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY		
10:30	コラーゲンローション&ドリンク付き						10:30	
11:00	10:30-11:30 美彩心 Yoshie	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>～プルモdeごろん～</p> <p>コラーゲンランプを浴びながら ポールやブロックを使って ホットの環境でデトックス効果を お楽しみください。</p> <p>【料金】30分 450円 60分 900円</p> <p>予約サイトにて、 フリータイムチケットをご購入ください。</p> </div>			10:30-11:30 美腸ヨガ ETSUKO	NEW 10:30-11:30 パワーヨガ Minami	11:00	
11:30								11:30
12:00	12:00-13:00 ストレッチ &リセット 大月					12:00-13:00 骨盤 ビューティーヨガ ETSUKO	NEW 12:00-13:00 リラックスヨガ Minami	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	13:30-14:30 ダイエット AI					13:30-14:30 プルモdeごろん	コラーゲンローション&ドリンク付き 13:30-14:30 美彩心 Yoshie	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	15:00-16:00 ベーシックヨガ MIHO			15:00-16:00 リラックスヨガ Aya		15:00-16:00 ストレッチング ヨガ Yoshie	15:00-16:00 プルモdeごろん	15:00
15:30								15:30
16:00							16:00	
16:30	16:30-17:00 プルモdeごろん		16:30-17:30 美腸ヨガ Aya		16:30-17:30 ストレッチ &リセット Rina		16:30	
17:00							17:00	
17:30	17:30-18:30 プルモdeごろん						17:30	
18:00			18:00-19:00 ダイエット Minami		18:00-19:00 ボディシェイプ Chika		18:00	
18:30							18:30	
19:00	19:00-20:00 リラックスヨガ 上原						19:00	
19:30			19:30-20:30 ストレッチング ヨガ Minami				19:30	
20:00							20:00	
20:30	20:30-21:30 ストレッチ &ビューティー Minami						20:30	
21:00			21:00-22:00 PILATES 姿勢 Rina				21:00	
21:30							21:30	
22:00							22:00	

 はじめての方でも安心して
ご参加頂けるレッスンです。