ホットコラーゲンスタジオ PURUMOパークプレイス大分
2019年1月　LESSON SCHEDULE

・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。

プルモ　大分　検索

・毎週木曜日は定休日となります。

・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店頭またはWEBにてご確認ください。

・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

2019年1月スケジュールより変更
(時間、プログラム、担当者)がある
箇所は★で表記しております。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
:30				10:25～11:25 美彩心 MASAMI	10:30～11:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ YUKO	
11:00	11:00～12:00 purumo YOGA リラックス SAYAKA		11:00～12:00 美彩心 ATSUMI	コラーゲンシャワー		
:30		11:30～12:30 purumo YOGA ベーシック RITSUKO	コラーゲンシャワー			
12:00					12:00～13:00 美彩心 AIKA	
:30					コラーゲンシャワー	★
13:00						12:45～13:45 美彩心 SHOKO
:30						コラーゲンシャワー
14:00	14:00～15:00 purumo YOGA 美腸 KANA IWAO		13:50～14:50 purumo YOGA 骨盤ビューティ MINA			14:10～15:10 purumo YOGA リラックス KANA IWAO
:30		14:05～15:05 美彩心 MADOKA				
15:00		コラーゲンシャワー		15:00～16:00 purumo YOGA ダイエット KANA	15:00～16:00 purumoYOGA 美腸 RITSUKO	
:30						
16:00						
:30						
17:00						
:30						
18:00						
:30						
19:00	18:30～19:30 美彩心 ERI	18:30～19:30 purumo YOGA フロー RIKA			19:00～20:00 美彩心 SHOKO	
:30	コラーゲンシャワー				コラーゲンシャワー	
20:00	20:00～21:00 purumo YOGA ダイエット RITSUKO		19:50～20:50 purumo YOGA ベーシック KAORI	19:45～20:45 purumo YOGA フロー RITSUKO		
:30						
21:00		21:10～22:10 purumo YOGA 骨盤ビューティ SAYAKA				
:30						
22:00						
:30						
23:00						

1/14(月)は祝日のため18時30分
以降のレッスンはございません。

◆ホットコラーゲンスタジオのレッスンは、
全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。

◆全レッスン、コラーゲントリートメント
ランプが点灯いたします。

◆ □ 青枠のクラスは他に比べて
運動量の多いクラスです。