

# ホットカラーゲンスタジオ PURUMOパークプレイス大分

## 5月 祝日 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。



	5月3日 (金)	5月4日 (土)	5月5日 (日)	5月6日 (月)
10:00	★10:30~のレッスンは当日の電話予約又電話キャンセルができません。WEBキャンセル(30分前迄)又は前日までのご連絡をお願いいたします。			
10:30	10:30~11:30 PURUMO ストレッチ&リセット ゆうこ	10:30~11:30 purumoYOGA ベーシック MINAKO	10:30~11:30 purumoYOGA ベーシック FUJINO	10:30~11:30 purumo YOGA 美脚&美尻 松下佳菜
11:00				
12:00	12:00~13:00 purumo YOGA ベーシック エイミー	12:00~13:00 purumo PILATES ベーシック Kaori	12:00~12:45 シェイプアップヨガ RITSUKO	12:15~13:00 ホットヨガ ANNA
13:00				
13:30	13:30~14:15 ホットヨガ エイミー	プルモdeごろん 13:30~14:30 ※要予約 (入退室自由)	13:15~14:15 purumo YOGA ベーシック エイミー	13:30~14:30 purumo YOGA リンパ RITSUKO
14:00				
15:00	15:00~15:45 ホットヨガ FUJINO	15:00~16:00 purumoYOGA ダイエット RITSUKO	14:45~15:30 ホットヨガ Kaori	15:00~15:45 ホットヨガ RITSUKO
16:00				
16:30	16:15~17:15 purumo YOGA リンパ RITSUKO	16:30~17:15 パワースローヨガ RITSUKO	プルモdeごろん 16:00~17:00 ※要予約 (入退室自由)	プルモdeごろん 16:15~17:15 ※要予約 (入退室自由)
17:00				
17:30				
18:00	17:45~18:30 パワースローヨガ RITSUKO	17:45~18:45 purumo ストレッチ &リセット まや		
18:30				

- 🕒 クラブ/45分のホットヨガレッスン。フルタイム会員の方はご参加いただけます。
- ※プルモ会員でフルタイム会員以外の方はご参加いただけません。(クラブ会員への入会が必要です)
- ※プラン4枠または有料チケットでご参加可能です。 ※男性参加あり/カラーゲンランプなし
- ※クラブレッスン用の予約システムへの事前登録が必要です。

📌 初めての方もお気軽にご参加いただけます。

