

ホットコラーゲンスタジオPURUMO鳳 LESSON SCHEDULE 2019年5月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお願い致します。〈TEL：072-349-7236〉
- 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予約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。

おひとり

検索

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	6・13・20・27日	7・14・21・28日	1・8・15・22・29日	3・10・17・24・31日	4・11・18・25日	5・12・19・26日
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30	10:30~11:30 purumo ストレッチ &リセット スタッフ	10:30~11:30 purumo YOGA 美腸 MAI	10:30~11:30 purumo YOGA リラックス NAOKO	10:30~11:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ Yumi	10:30~11:30 purumo YOGA リラックス TOMOMI	10:30~11:30 華美脚 スタッフ
11:00						コラーゲンシャワー
12:00	12:00~13:00 purumo YOGA リラックス CHIE	12:00~13:00 美彩心 スタッフ	10:30~11:30 purumo ストレッチ &リセット スタッフ	12:00~13:00 purumo YOGA ベーシック Yumi	12:00~13:00 purumo YOGA ダイエット MARIKO.M	12:00~13:00 美彩心 スタッフ
13:00		コラーゲンシャワー				コラーゲンシャワー
14:00	13:30~14:30 purumo YOGA ダイエット CHIE	13:30~14:30 purumo YOGA ベーシック NAOMI	13:30~14:30 美彩心 スタッフ	13:30~14:30 華美脚 スタッフ	13:30~14:30 華美脚 スタッフ	13:30~14:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ Yumi
15:00			コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー	
16:00	15:00~16:00 purumo PILATES ベーシック YUKI	15:00~16:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ HITOMI	15:00~16:00 purumo YOGA ベーシック MARIKO.F	15:00~16:00 purumo YOGA ダイエット SAYAKA	15:00~16:00 purumo YOGA ベーシック SAYAKA	15:00~16:00 purumo YOGA 美腸 Yumi
17:00	5/1(水)・3(金)・6(月)は祝日営業となりますので、 営業時間は10:00~20:00です。 19:15以降のレッスンはございません。				16:30~17:30 purumo PILATES ベーシック YOKO	16:30~17:30 美彩心 スタッフ
18:00						コラーゲンシャワー
19:00						18:00~19:00 purumo ストレッチ &リセット YOKO
20:00	19:15~20:15 purumo YOGA 骨盤ビューティ MASAKO	19:15~20:15 purumo PILATES ベーシック YOKO	19:15~20:15 美彩心 スタッフ	19:15~20:15 purumo PILATES ベーシック YUKI		20:00 DOOR CLOSE
21:00			コラーゲンシャワー			21:00 DOOR CLOSE
22:00	20:35~21:35 purumo YOGA リラックス MASAKO	20:35~21:35 美彩心 スタッフ	20:35~21:35 華美脚 スタッフ	20:35~21:35 purumo ストレッチ &リセット YUKI		
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

◆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き内容です。

◆ 青枠のクラスは他に比べて
運動量の多いクラスです。

