

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO篠崎 LESSON SCHEDULE 12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。

プルモ 篠崎

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。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30						
11:00	10:30~11:30 美彩心 JYURI	10:30~11:30 purumo ストレッチ &リセット KEIKO	10:30~11:30 purumo PILATES ベーシック AKIKO	10:30~11:30 purumo YOGA リラックス KONOMI	10:30~11:30 purumo YOGA ベーシック MAKO	10:30~11:30 華美脚 JYURI
11:30	コラーゲンシャワー					コラーゲンシャワー
12:00	12:00~13:00 purumo YOGA リラックス ERIKO	12:00~13:00 purumo YOGA 美腸 KYOKO	12:00~13:00 purumo ストレッチ &リセット AKIKO	12:00~13:00 美彩心 木村	12:00~13:00 purumo YOGA 美腸 HARU	12:00~13:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ MISAKI
12:30				コラーゲンシャワー		
13:00						
13:30	13:30~14:30 purumo YOGA 美腸 ERIKO	13:30~14:30 purumo YOGA ベーシック MA-YA	13:30~14:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ KEIKO	13:30~14:30 purumo PILATES ベーシック MA-YA	13:30~14:30 purumo YOGA リラックス GAYA	13:30~14:30 purumo YOGA ダイエット MISAKI
14:00						
14:30						
15:00	15:00~16:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ tomo	15:00~16:00 華美脚 MEGUMI	15:00~16:00 purumo YOGA リラックス KEIKO	15:00~16:00 purumo YOGA 美腸 MA-YA	15:00~16:00 purumo PILATES ベーシック GAYA	15:00~16:00 purumo YOGA ベーシック MASAYO
15:30		コラーゲンシャワー				
16:00						
16:30					16:30~17:30 華美脚 スタッフ	16:30~17:30 美彩心 木村
17:00					コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー
17:30						
18:00					18:00~19:00 purumo YOGA リラックス MASAYO	
18:30	18:30~19:30 purumo PILATES ベーシック TOMOMI			18:30~19:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ TOMOMI		
19:00		19:00~20:00 美彩心 JYURI	19:00~20:00 purumo YOGA ダイエット MISAKI			
19:30		コラーゲンシャワー				
20:00	20:00~21:00 purumo YOGA リラックス RIO			20:00~21:00 purumo YOGA 美腸 Machiko	※祝日は、 (月)~(金):15:00~16:00 (土):16:30~17:30 が最終レッスンとなります。	
20:30	20:30~21:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ CHIE	20:30~21:30 華美脚 木村				
21:00						
21:30	21:20~22:20 purumo YOGA 美腸 RIO		コラーゲンシャワー	21:20~22:20 purumo YOGA リラックス Machiko		
22:00						
22:30						
23:00						

- ◆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。