

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO篠崎 LESSON SCHEDULE 2019年3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

- ・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 AYAKA	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 ERIKO	10:30~11:30 purumo ストレッチ &リセット YOKO
11:30	カラーゲンシャワー					
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				カラーゲンシャワー		
13:00	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
13:30						
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		カラーゲンシャワー				
16:00						
16:30					16:30~17:30 華美脚 MEGUMI	16:30~17:30 美彩心 木村
17:00					カラーゲンシャワー	カラーゲンシャワー
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					
19:00		19:00~20:00 美彩心 AYAKA	19:00~20:00 purumo YOGA ダイエット MISAKI	18:30~19:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ TOMOMI		
19:30						
20:00	20:00~21:00 purumo YOGA リラックス RIO	カラーゲンシャワー		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		カラーゲンシャワー	21:20~22:20 purumo YOGA リラックス Machiko	◆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。 ◆ <input type="checkbox"/> 青枠のクラスは他に比べて 運動量の多いクラスです。	
22:00						
22:30						
23:00						