ホットコラーゲンスタジオ PURUMO篠崎　LESSON SCHEDULE 2019年8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。
- 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。

プルモ　篠崎　検索

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
:30						
11:00	10:30～11:30 美彩心 花牟礼/山本	10:30～11:30 purumo YOGA リラックス RYOKO	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 YOGA 骨盤ビューティ MISAKI
:30	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 ベーシック MA-YA	12:00～13:00 purumo ストレッチ &リセット AKIKO	12:00～13:00 美彩心 田所	12:00～13:00 purumoYOGA 美腸 HARU	12:00～13:00 purumo YOGA ダイエット MISAKI
:30				コラーゲンシャワー		
13:00						
:30	13:30～14:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ ERIKO	13:30～14:30 purumoYOGA フロー MA-YA	NEW!! 13:30～14:30 purumo PILATES ベーシック 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 華美脚 chie
14:00						
:30						コラーゲンシャワー
15:00	15:00～16:00 purumo ストレッチ &リセット YOKO	15:00～16:00 purumo PILATES ベーシック AKIKO	NEW!! 15:00～16:00 purumo YOGA ベーシック KEIKO	15:00～16:00 purumo YOGA ダイエット 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
:30						
16:00						
:30					16:30～17:30 華美脚 MEGUMI	16:30～17:30 美彩心 木村
17:00						
:30					コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー
18:00						
:30	18:30～19:30 purumo PILATES ベーシック TOMOMI			18:30～19:30 puromo YOGA 骨盤ビューティ TOMOMI	18:00～19:00 美彩心 MEGUMI	
19:00		19:00～20:00 美彩心 AZUSA	19:00～20:00 purumo YOGA ダイエット MISAKI		コラーゲンシャワー	
:30						
20:00	20:00～21:00 puromo YOGA リラックス RIO	コラーゲンシャワー		20:00～21:00 purumo YOGA 美腸 Machiko		
:30		20:30～21:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ MASAYO	20:30～21:30 華美脚 木村			
21:00						
:30	21:20～22:20 purumo ストレッチ &リセット RIO		コラーゲンシャワー	21:20～22:20 purumo YOGA リラックス Machiko		
22:00						
:30						
23:00						

8/3(土)は『江戸川区花火大会』の為、
特別短縮営業となります。
15:00-16:00が最終レッスンです。
また、花火大会が8/4(日)に順延された場合、
8/4(日)も同様に15:00-16:00が
最終レッスンとなりますのでご注意ください。

8/12(月)は祝日の為、
15:00-16:00が最終レッスンとなります。

◆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。