

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO篠崎 LESSON SCHEDULE 2019年10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						
10:30	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
11:00	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 purumo YOGA 美腸 HARU	12:00~13:00 purumo YOGA ダイエット MISAKI
13:00				コラーゲンシャワー		
13:30	13:30~14:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ ERIKO	13:30~14:30 purumo YOGA フロー MA-YA	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						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	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
16:00						16:30~17:30 美彩心 木村
17:00						コラーゲンシャワー
17:30					17:30~18:30 美彩心 MEGUMI	
18:00					コラーゲンシャワー	
18:30	18:30~19:30 purumo PILATES ベーシック TOMOMI	19:00~20:00 美彩心 スタッフ	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		
19:00		コラーゲンシャワー				
19:30						
20:00	20:00~21:00 purumo YOGA リラックス RIO	20:30~21:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ MASAYO	20:30~21:30 華美脚 木村	20:00~21:00 purumo YOGA 美腸 Machiko		
21:00						
21:30	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						
23:00						

※10/14(月)は14:30までのクラスが最終レッスンです。
 ※10/22(火)は16:00までのクラスが最終レッスンです。

- ◆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。
- ◆ レッスン中にアロマを使用します。