

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO蕨

10月 LESSON SCHEDULE

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて承ります。事前にご予約ください。
- ・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。

予約サイトQRコード



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						
10:00	10:00~11:00 美彩心 ASUMI	10:00~11:00 purumo ストレッチ &リセット MAI	10:00~11:00 purumo PILATES ベーシック YURIKO	10:00~11:00 purumo YOGA リラックス MICHIKO	10:00~11:00 purumo YOGA ベーシック shizuho	10:30~11:30 華美脚 MANA
11:00						
11:30	11:30~12:30 purumo YOGA リラックス MISUGI	11:30~12:30 華美脚 MISAKI	11:30~12:30 purumo ストレッチ &リセット YURIKO	11:30~12:30 purumo YOGA ダイエット MICHIKO	11:30~12:30 purumo YOGA 美腸 shizuho	12:00~13:00 美彩心 ASUMI
12:00						
12:30	13:00~14:00 purumo YOGA ダイエット MISUGI	13:00~14:00 purumo YOGA ベーシック TOMO	13:00~14:00 美彩心 MANA	13:00~14:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ KUMIKO	13:00~14:00 purumo YOGA リラックス 近藤容子	13:30~14:30 purumo PILATES ベーシック Reiko
13:00						
13:30	14:30~15:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ 頼子	14:30~15:30 purumo YOGA ダイエット TOMO	14:30~15:30 purumo YOGA 美腸 KUMIKO	14:30~15:30 purumo PILATES ベーシック 頼子	14:30~15:30 purumo YOGA ダイエット 岩川優希	15:00~16:00 purumo YOGA 美腸 MICHIKO
14:00						
14:30	16:00~17:00 purumo 溶岩フリー 60分/1,100円(税込)	16:00~17:00 purumo 溶岩フリー 60分/1,100円(税込)	16:00~17:00 purumo 溶岩フリー 60分/1,100円(税込)	16:00~17:00 purumo 溶岩フリー 60分/1,100円(税込)	16:00~17:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ 岩川優希	16:30~17:30 purumo YOGA リラックス MICHIKO
15:00	レッスンではありません	レッスンではありません	レッスンではありません	レッスンではありません		
15:30	17:05~18:05 purumo 溶岩フリー 60分/1,100円(税込)	17:05~18:05 purumo 溶岩フリー 60分/1,100円(税込)	17:05~18:05 purumo 溶岩フリー 60分/1,100円(税込)	17:05~18:05 purumo 溶岩フリー 60分/1,100円(税込)	17:30~18:30 purumo ストレッチ &リセット 永村朋美	18:00~19:00 美彩心 ASUMI
16:00	レッスンではありません	レッスンではありません	レッスンではありません	レッスンではありません		
16:30	18:30~19:30 purumo PILATES ベーシック 佐川裕香	19:00~20:00 美彩心 MAHO	18:30~19:30 purumo YOGA リラックス 岩川優希	19:00~20:00 purumo YOGA 美腸 頼子		
17:00						
17:30	20:00~21:00 purumo ストレッチ &リセット 佐川裕香	20:30~21:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ RISA	20:00~21:00 purumo YOGA ダイエット 岩川優希	20:30~21:30 美彩心 MISAKI		
18:00						
18:30	21:20~22:20 purumo YOGA リラックス NOBUYO		21:20~22:20 purumo PILATES ベーシック 陽			
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
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。

10/16(月)・10/22(火)祝日レッスンについて

祝日の営業時間は20:00までとなっております。
18:30以降のレッスンはございません。
また、祝日特別レッスンとなっておりますので、
別紙PURUMO祝日特別レッスンスケジュールをご覧ください。