

ホットコラーゲンスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2023年10月

- ★レッスンの予約はレッスン開始15分前まで、キャンセルは、レッスン30分前までとさせていただきます。
- ★また、ご連絡のないキャンセルは、回数自動消化となります。
- ★レッスン30分前に予約者がいない場合は、休講とさせていただきます。

代行情報はこちらから
ご確認ください



| | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY | | | | |
|-------|---|--|--|--------|--|---------------------------------------|-------|---|----------------------------------|-------|
| 10:30 | コラーゲンローション&ドリンク付き | | | | | | 10:30 | | | |
| 11:00 | 10:30-11:30 美彩心 Yoshie | ~プルモdeごろん~ コラーゲンランプを浴びながら ポールやブロックを使って ホット的环境でデトックス効果をお楽しみください。 【料金】30分 450円 60分 900円 予約サイトにて、 フリータイムチケットをご購入ください。 | | | 10:30-11:30 美腸ヨガ ETSUKO | 10:30-11:30 パワーヨガ Kumiko | 11:00 | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | 11:30 | |
| 12:00 | NEW 12:00-13:00 ストレッチ &リセット 大月 | | | | | | | 12:00-13:00 骨盤 ビューティーヨガ ETSUKO | 12:00-13:00 ベーシックヨガ Kumiko | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | 13:00 | | | |
| 13:30 | 13:30-14:30 ダイエット AI | | | | | コラーゲンローション&ドリンク付き | 13:30 | | | |
| 14:00 | | | | | 13:30-14:30 プルモdeごろん | 13:30-14:30 美彩心 Yoshie | 14:00 | | | |
| 14:30 | | | | | | | 14:30 | | | |
| 15:00 | 15:00-16:00 ベーシックヨガ MIHO | | 15:00-16:00 リラックスヨガ Aya | | 15:00-16:00 ストレッチング ヨガ Yoshie | 15:30-16:30 ストレッチ &リセット Maki | 15:00 | | | |
| 15:30 | | | | | | | 15:30 | | | |
| 16:00 | | | | | | | 16:00 | | | |
| 16:30 | 16:30-17:00 プルモdeごろん | | 16:30-17:30 美腸ヨガ Aya | | 16:30-17:30 ストレッチ &リセット Rina | | 16:30 | | | |
| 17:00 | | | | | | | 17:00 | | | |
| 17:30 | 17:30-18:30 プルモdeごろん | | 18:00-19:00 ストレッチング ヨガ Minami | | 18:00-19:00 ボディシェイプ Chika | | 17:30 | | | |
| 18:00 | | | | | | | 18:00 | | | |
| 18:30 | | | | | | | 18:30 | | | |
| 19:00 | 19:00-20:00 リラックスヨガ 上原 | | 19:30-20:30 お腹痩せヨガ Minami | | | | 19:00 | | | |
| 19:30 | | | | | | | 19:30 | | | |
| 20:00 | | | | | | | 20:00 | | | |
| 20:30 | 20:30-21:30 ダイエット Minami | | | | | | 20:30 | | | |
| 21:00 | | | 21:00-22:00 PILATES 姿勢 Rina | | | | 21:00 | | | |
| 21:30 | | | | | | | 21:30 | | | |
| 22:00 | | | | | | | 22:00 | | | |