


ホットコラーゲンスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2023年9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								
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 ホット的环境下でデトックス効果 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			
11:30									
12:00	12:00-13:00 ストレッチ &リセット RIE							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
12:30									
13:00									
13:30	13:30-14:30 ダイエット AI				13:30-14:30 プルモdeごろん	コラーゲンローション&ドリンク付き 13:30-14:30 美彩心 Yoshie			
14:00									
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			
15:30									
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				
17:00									
17:30	17:30-18:30 プルモdeごろん								
18:00			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				
18:30									
19:00	19:00-20:00 リラックスヨガ 上原								
19:30			19:30-20:30 お腹痩せヨガ Minami						
20:00									
20:30	20:30-21:30 ダイエット Minami								
21:00			21:00-22:00 PILATES 姿勢 Rina						
21:30									
22:00									

 はじめての方でも安心して
ご参加頂けるレッスンです。