


ホットコラーゲンスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2024年7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	~プルモdeごろん~ コラーゲンランプを浴びながら ボ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 Minami		
11:00	10:30-11:30 美彩心 Yoshie							
11:30								
12:00	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 リラックスヨガ Minami		
12:30								
13:00								
13:30	13:30-14:30 ダイエット AI	7/3, 7/17 ストレッチ &リセット Yoshie 7/10, 7/24, 7/31 ボディシェイプ Chika			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			NEW 14:00~15:00 週替わりレッスン					
14:30								
15:00	15:00-16:00 ベーシックヨガ MIHO				15:00-16:00 ストレッチング ヨガ Yoshie	15:00-16:00 プルモdeごろん		
15:30			NEW 15:30-16:00 プルモdeごろん					
16:00								
16:30	16:30-17:00 プルモdeごろん		NEW 16:30-17:30 美腸ヨガ ETSUKO		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								
18:30			18:00-19:00 ダイエット Minami		18:00-19:00 ボディシェイプ Chika			
19:00	19:00-20:00 リラックスヨガ 上原							
19:30								
20:00			19:30-20:30 ストレッチング ヨガ Minami					
20:30	20:30-21:30 ストレッチ &ビューティー Minami							
21:00								
21:30			21:00-22:00 PILATES 姿勢 Rina					
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。