

# ホットコラーゲンスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2024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  
ご確認くださいませ



	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 ホットの環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 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	9/4, 9/18 ストレッチ &リセット Yoshie 9/11, 9/25 ボディシェイプ Chika	14:00~15:00 週替わりレッスン		13:30-14:30 プルモdeごろん	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		15:30-16:00 プルモdeごろん		15:00-16:00 ストレッチング ヨガ Yoshie	NEW 15:00-16:00 フローヨガ Kaoru	
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 ETSUKO		16:30-17:30 ストレッチ &リセット Rina	NEW 16:30-17:30 リラックスヨガ Kaoru	
17:00							
17:30	17:30-18:30 プルモdeごろん						
18:00			18:00-19:00 ダイエット 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 ストレッチング ヨガ Minami				
20:00							
20:30	20:30-21:30 ストレッチ &ビューティー 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。