


ホットコラーゲンスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2024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	<p>～プルモdeごろん～</p> <p>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。</p> <p>【料金】30分 450円 60分 900円</p> <p>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。</p>			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	<p>10/2、10/16 ストレッチ &リセット Yoshie</p> <p>10/9、10/23、 10/30 ボディシェイプ Chika</p>	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	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	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	NEW 20:30-21:30 ベーシックヨガ Kaoru						
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。