

# ホットヨガスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2024年11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 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 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	<b>NEW</b> 10:30-11:30 ダイエット Minami
11:00						
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	<b>NEW</b> 12:00-13:00 ストレッチングヨ ガ Minami
12:30						
13:00						
13:30	13:30-14:30 ダイエット AI	11/6、11/20 ストレッチ &リセット Yoshie  11/13、 11/27 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			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 フローヨガ Kaoru
15:30			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					
17:00			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
17:30						
18:00	17:30-18:30 プルモdeごろん					
18:30			<b>NEW</b> 18:00-19:00 パワーヨガ 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			<b>NEW</b> 19:30-20:30 リラックスヨガ Minami			
20:00						
20:30	20:30-21:30 ベーシックヨガ Kaoru					
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。