

ホットヨガスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2024年12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	NEW 10:30-11:30 セルフ ボディケア Yoshie	~ブルモdeごろん~ ポールやブロックを使って ホットの環境で汗をながしてすっきりしましょう。 【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 ダイエット Minami	
11:00							
11:30							12/1 滝汗でメリハリ BODY
12:00	NEW 12:00-13:00 リラックスヨガ 大月					12:00-13:00 骨盤 ビューティーヨガ ETSUKO	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	12/4、12/18 ストレッチ &リセット Yoshie 12/11、 12/25 ボディシェイプ Chika			13:30-14:30 ブルモdeごろん	NEW 13:30-14:30 purumoポール& ストレッチ 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 ブルモdeごろん				
16:00							
16:30	16:30-17:00 ブルモ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 ブルモdeごろん						
18:30			18:00-19:00 パワーヨガ Minami		18:00-19:00 ボディシェイプ Chika		
19:00							
19:30	19:00-20:00 リラックスヨガ 上原						
20:00			19:30-20:30 リラックスヨガ Minami		年末年始営業のお知らせ 12/29(日) 短縮営業 10:00~19:00 12/30(月)~1/3(金) 年末年始休業		
20:30							
21:00	20:30-21:30 ベーシックヨガ Kaoru						
21:30			21:00-22:00 PILATES 姿勢 Rina				
22:00							