

ホットヨガスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2025年1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	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	12:00-13:00 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
12:00						
12:30	13:30-14:30 ダイエット AI	1/15 ストレッチ &リセット Yoshie 1/8, 1/22,1/29 ボディシェイプ Chika	14:00~15:00 週替わりレッスン	13:30-14:30 ブルモdeごろん	1~3月限定レッス 13:30-14:30 美メイク& ストレッチ Yoshie	
13:00						
13:30	15:00-16:00 ベーシックヨガ MIHO	15:30-16:00 ブルモ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		
14:00						
14:30	16:30-17:00 ブルモ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		
15:00						
15:30	17:30-18:30 ブルモdeごろん	18:00-19:00 パワーヨガ Minami	18:00-19:00 ボディシェイプ Chika	1~3月限定レッス		
16:00						
16:30	19:00-20:00 美メイク &リラックスヨガ 上原	19:30-20:30 リラックスヨガ Minami	21:00-22:00 PILATES 姿勢 Rina			
17:00						
17:30	20:30-21:30 ベーシックヨガ Kaoru	21:00-22:00 PILATES 姿勢 Rina				
18:00						
18:30	19:00-20:00 美メイク &リラックスヨガ 上原	19:30-20:30 リラックスヨガ Minami	21:00-22:00 PILATES 姿勢 Rina			
19:00						
19:30	20:30-21:30 ベーシックヨガ Kaoru	21:00-22:00 PILATES 姿勢 Rina				
20:00						
20:30	20:30-21:30 ベーシックヨガ Kaoru	21:00-22:00 PILATES 姿勢 Rina				
21:00						
21:30	20:30-21:30 ベーシックヨガ Kaoru	21:00-22:00 PILATES 姿勢 Rina				
22:00						