


ホットヨガスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2025年2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	10:30-11:30 セルフ ボディケア Yoshie	~プルモdeごろん~ ポールやブロックを使って ホット的环境中で汗をながしてスッキリしましょう。 【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						2/2 滝汗でメリハリ BODY
11:30						
12:00	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 ストレッチヨ ガ Minami
12:30						
13:00						
13:30	13:30-14:30 ダイエット AI	2/5、2/19 ストレッチ &リセット Yoshie 2/12、2/26 ボディシェイプ Chika			13:30-14:30 プルモ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
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 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		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						
18:00	17:30-18:30 プルモ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	
18:30						
19:00	1~3月限定レッス					
19:30	19:00-20:00 美メイク &リラックスヨガ 上原					
20:00			19:30-20:30 リラックスヨガ Minami			
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						

 はじめての方でも安心して
ご参加頂けるレッスンです。