


# ホットヨガスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2025年4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	時間変更 10:30-11:30 フローヨガ Kaoru	
11:00							
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	時間変更 12:00-13:00 リラックスヨガ Kaoru	
12:30							
13:00							
13:30	13:30-14:30 ダイエット AI		NEW 14:00~15:00 ボディシェイプ Chika		13:30-14:30 ブルモdeごろん	13:30-14:30 ポール& ストレッチ Yoshie	
14:00							
14:30							
15:00	NEW 15:00-16:00 ベーシックヨガ 丸山		NEW 15:30-16:30 ストレッチ& リセット Yoshie		15:00-16:00 ストレッチング ヨガ Yoshie	NEW 15:00-16:00 ストレッチ& ビューティー 桜	
15:30							
16:00							
16:30	NEW 16:30-17:30 ボディシェイプ 丸山				16:30-17:30 ストレッチ& リセット Rina		
17:00							
17:30							
18:00	18:00-18:30 ブルモdeごろん		NEW 18:00-19:00 パワーヨガ 丸山		NEW 18:00-19:00 ボディメイクヨガ まり		
18:30							
19:00							
19:30	19:00-20:00 リラックスヨガ 上原		NEW 19:30-20:30 リラックスヨガ 丸山		NEW 19:30-20:30 リラックスフロー まり		
20:00							
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。