

ホットヨガスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2025年6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
ご確認いただけます



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY				
10:30	10:30-11:30 セルフ ボディケア Yoshie 	～ブルmode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 フローヨガ Kaoru 	10:30			
11:00									11:00	
11:30										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 リラックスヨガ Kaoru 	12:00
12:30										12:30
13:00										13:00
13:30	13:30-14:30 ダイエット AI				13:30-14:30 ブルmodeごろん 	13:30-14:30 ポール＆ ストレッチ Yoshie 	13:30			
14:00			14:00～15:00 ボディシェイプ Chika				14:00			
14:30							14:30			
15:00	15:00-16:00 ベーシックヨガ 丸山				15:00-16:00 ストレッチング ヨガ Yoshie 	15:00-16:00 ストレッチ＆ ビューティー 桜 	15:00			
15:30			15:30-16:30 ストレッチ＆ リセット Yoshie				15:30			
16:00							16:00			
16:30	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 		16:30			
17:00			17:00-17:30 ブルmodeごろん				17:00			
17:30							17:30			
18:00	18:00-18:30 ブルmodeごろん				18:00-19:00 ボディシェイプ Rina 7日・21日 のみ開講		18:00			
18:30			18:00-19:00 パワーヨガ 丸山				18:30			
19:00							19:00			
19:30	19:00-20:00 リラックスヨガ 上原						19:30			
20:00			19:30-20:30 リラックスヨガ 丸山 				20:00			
20:30							20:30			
21:00	20:30-21:30 ベーシックヨガ Kaoru						21:00			
21:30			21:00-22:00 PILATES 姿勢 Rina				21:30			
22:00							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。