

ホットヨガスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2025年7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 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 ブルモde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 ブルモdeごろん				17:00
17:30							17:30
18:00	18:00-18:30 ブルモdeごろん		18:00-19:00 パワーヨガ 丸山		18:00-19:00 ボディシェイプ Rina		18:00
18:30							18:30
19:00					5日・19日 開講		19:00
19:30	19:00-20:00 リラックスヨガ 上原		19:30-20:30 リラックスヨガ 丸山				19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00	20:30-21:30 ベーシックヨガ Kaoru		21:00-22:00 PILATES 姿勢 Rina				21:00
21:30							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。