

ホットヨガスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2025年9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								
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	15:00～15:30 ブルmodeごろん	15:00			
15:30		15:30								
16:00		15:30-16:30 ストレッチ＆ リセット Yoshie				16:00～17:00 ベーシックヨガ nana	16:00			
16:30				16:30-17:30 ストレッチ＆ リセット Rina 	16:30					
17:00	16:30-17:30 ボディシェイプ 丸山				17:00					
17:30				17:30～18:30 背中美人ヨガ nana			17:30			
18:00	18:00-18:30 ブルmodeごろん						18:00			
18:30							18:30			
19:00	19:00-20:00 リラックスヨガ 上原				18:00～19:00 ボディシェイプ みさ		19:00			
19:30							19:30			
20:00		19:30-20:30 リラックスヨガ 丸山 					20:00			
20:30	20:30-21:30 ベーシックヨガ Kaoru				19:30～20:30 パワーヨガ みさ		20:30			
21:00							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。