

ホットヨガスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2025年10月～12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。

代行情報はここから
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	NEW 12:00-13:00 美体幹ヨガ Kaoru							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								10～12月限定レッスン	13:30
14:00			時間変更 14:00-15:00 ストレッチ& リセット Yoshie 	13:30-14:30 ブルモdeごろん	13:30-14:30 ほぐして整える 筋膜ケア Yoshie 	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 ブルモdeごろん	15:00			
15:30			NEW 15:30-16:30 ボディシェイプヨガ みさ				15:30			
16:00						16:00～17:00 ベーシックヨガ nana	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			NEW 17:00-18:00 カラダスッキリヨガ みさ				17:00			
17:30						17:30～18:30 美背中ヨガ nana	17:30			
18:00	18:00-18:30 ブルモdeごろん		NEW 18:30-19:00 ブルモdeごろん		NEW 18:00-19:00 フローヨガ みよお		18:00			
18:30							18:30			
19:00	19:00-20:00 リラックスヨガ 上原 				NEW 19:30-20:30 姿勢改善ヨガ みさ		19:00			
19:30			時間変更 19:30-20:30 パワーヨガ 丸山				19:30			
20:00							20:00			
20:30	20:30-21:30 ベーシックヨガ Kaoru 						20:30			
21:00			時間変更 21:00-22:00 リラックスヨガ 丸山 				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。