


ホットヨガスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2026年5・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
ご確認ください



	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		
11:00								
11:30								
12:00	12:00-13:00 コンディショニング Yoshie							12:00-13:00 からだを整える ヨガ&トレーニング Kaoru
12:30								
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 ボール &ストレッチ Yoshie		
14:00								
14:30			14:00-15:00 ストレッチ& リセット Yoshie					
15:00	15:00-16:00 ベーシックヨガ 丸山				15:00-16:00 ボール &ストレッチ Yoshie	15:00~15:30 ブルモdeごろん		
15:30								
16:00			15:30-16:30 フローヨガ Kaoru					
16:30	NEW 16:30-17:30 体幹バランス 丸山				16:30-17:30 ストレッチ& リセット Rina	16:00~17:00 ベーシックヨガ nana		
17:00								
17:30			17:00-18:00 カラダスッキリヨガ Kaoru					
18:00	18:00-18:30 ブルモdeごろん				NEW 18:00-19:00 体幹ヨガ みよお	17:30~18:30 美背中ヨガ nana		
18:30								
19:00			18:30-19:00 ブルモdeごろん					
19:30	19:00-20:00 リラックスヨガ 上原							
20:00								
20:30			19:30-20:30 パワーヨガ 丸山					
21:00	20:30-21:30 ベーシックヨガ Kaoru							
21:30								
22:00			21:00-22:00 リラックスヨガ 丸山					

 はじめての方でも安心して
ご参加頂けるレッスンです。