


ホットヨガスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2026年7~9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
ご確認くださいませ



	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							12:00-13:00 コンディショニング Yoshie	12:00-13:00 骨盤 ビューティーヨガ ETSUKO
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30	13:30-14:30 ダイエット AI		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 ボール &ストレッチ Yoshie		
14:00								
14:30								
15:00	15:00-16:00 ベーシックヨガ 丸山		15:30-16:30 フローヨガ Kaoru		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								
16:30	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			NEW 17:00-18:00 柔軟性・可動性 upヨガ Kaoru					
18:00						17:30~18:30 美背中ヨガ nana		
18:30	18:00-18:30 ブルモdeごろん				18:00-19:00 体幹ヨガ みよお			
19:00								
19:30	19:00-20:00 リラックスヨガ 上原				NEW 19:30-20:30 姿勢改善ヨガ とも			
20:00								
20:30								
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。