

ホットヨガスタジオPURUMO学園前 LESSON SCHEDULE 2026年10～12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	NEW 12:00-13:00 ポール &ストレッチ Yoshie							12:00-13:00 からだを整える ヨガ&トレーニング グ 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
14:00						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	NEW 13:30-14:30 ピラティス 金村	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 ボール &ストレッチ Yoshie	15:00～15:30 ブルモdeごろん	15:00		
15:30			15:30-16:30 フローヨガ Kaoru				15:30		
16:00							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	16:30		
17:00			17:00-18:00 柔軟性・可動性 upヨガ Kaoru				17:00		
17:30							17:30		
18:00	18:00-18:30 ブルモdeごろん				18:00-19:00 体幹ヨガ みよお	17:30～18:30 美背中ヨガ nana	18:00		
18:30		18:30-19:00 ブルモdeごろん					18:30		
19:00							19:00		
19:30	19:00-20:00 リラックスヨガ 上原 						19:30		
20:00			19:30-20:30 パワーヨガ 丸山		19:30-20:30 姿勢改善ヨガ とも		20:00		
20:30							20:30		
21:00	20:30-21:30 ベーシックヨガ Kaoru 						21:00		
21:30			21:00-22:00 リラックスヨガ 丸山 				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。