

# ホットコラーゲンスタジオPURUMO 平野

## 9月 LESSON SCHEDULE

・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて承ります。事前にご予約ください。

プルモ 平野

検索

・スケジュールは変更させていただく場合がございますので、最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。

・レッスンには定員がございます。定員になり次第受付を終了させていただきますのでご注意ください。

・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30	21・22日は祝日プログラムとなります					
10:00	10:00~11:00 purumo YOGA ベーシック ERI	10:00~11:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ MANA	内容変更 10:00~11:00 美彩心 CHINATSU		10:00~11:00 purumo YOGA リラックス YANA	10:00~11:00 purumoストレッチ &リセット CHINATSU
11:00						
11:30	11:30~12:30 purumo PILATES ベーシック TOMOKA	11:30~12:30 purumo YOGA ダイエット MANA	11:30~12:30 purumo YOGA ダイエット FUMIE	11:30~12:30 purumo YOGA リラックス HIROMI		
12:00						
12:30					12:15~13:15 purumo YOGA 骨盤ビューティ ARIKO	
13:00	9月限定 13:00~14:00 リンバマッサージ HIROMI	13:00~14:00 肩・デコルテ すっきりヨガ YOSHIE	9/2休講 13:00~14:00 purumo YOGA ベーシック ARIKO	13:00~14:00 purumo YOGA 美姿勢 AYUMI		13:00~14:00 華美脚 AYA
14:00						
14:30	<p>身体と向き合うゆったりとした時間 手脚やお腹のマッサージでスッキリ、 巡りを良くしていきましょう</p> <p>レッスンプログラムについてのご案内 レッスン間隔 …スタジオ内の換気と消毒を行うため、 30分以上とさせていただきます</p> <p>スタジオ定員 …お客様同士の間隔を確保するため、 全レッスン10名定員とさせていただきます スタジオ内は所定の位置での 参加していただきますようお願いいたします</p> <p>スタジオ入退室時間 …レッスン開始5分前から入室、 終了後即退出とさせていただきます</p> <p>レッスン中 …15分に1回スタジオ扉を開け、換気を行います</p> <p>プログラム内容 …飛沫防止のため、強度を調整して営業いたします</p> <p>レッスン終了後 …除菌・消毒にご協力をお願いいたします</p>		9/2代行 14:30~15:30 purumo YOGA リラックス ARIKO	15:00~16:00 purumo YOGA 美腸 MANA	<p>施設ご利用時(レッスン中含む)は 必ずマスク又は、 ネックゲイター等の着用を お願いいたします。 (マスクをお忘れの場合は ご入館いただけません。)</p>	
15:00						
16:00					16:00~17:00 purumo PILATES ベーシック ERI	16:00~17:00 purumo YOGA リラックス YUKIMI
17:00						
17:30					17:30~18:30 purumo YOGA ベーシック YUMI	
18:00						
18:30						
18:45	18:45~19:45 purumo YOGA 骨盤ビューティ YANA		18:00~19:00 purumo YOGA ベーシック RIE			
19:00		19:15~20:15 美彩心 MAYU				
19:30						
19:45						
20:00						
20:15	20:15~21:15 purumo YOGA リラックス YANA					
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						
22:15			20:55~21:55 華美脚 AYA			
22:30						
22:45						
23:00						

温友募集中  
お友達・ご家族  
お誘いください

◆ホットコラーゲンスタジオのレッスンは、  
全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。

◆全レッスン、コラーゲントリートメント  
ランプが点灯いたします。

◆このクラスは  
運動量の多いクラスです。



TEL:06-6718-6163  
毎週木曜日は定休日となります。