

ホットコラーゲンスタジオPURUMO 平野

10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。
- 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。

プルモ 平野

検索



| | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|-------------|--|---|--|---|--|---|
| 9:30 | | | | | | |
| 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 | 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 | | 内容変更 | | | | |
| 11:30 | 11:30~12:30 purumo PILATES ベーシック TOMOKA | 11:30~12:30 purumo YOGA 美腸 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 | | | | | 12:15~13:15 purumo YOGA 骨盤ビューティ ARIKO | |
| レギュラーレッスン決定 | | | | | | |
| 13:00 | 13:00~14:00 リンパマッサージ HIROMI | 13:00~14:00 肩・デコルテ すっきりヨガ YOSHIE | 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 | | | | | | |
| 15:00 | | | 14:30~15:30 purumo YOGA リラックス ARIKO | 15:00~16:00 purumo YOGA 美腸 MANA | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | 16:00~17:00 purumo PILATES ベーシック ERI | 16:00~17:00 purumo YOGA リラックス YUKIMI |
| 18:00 | | | | | | |
| 18:30 | | | | | 17:30~18:30 purumo YOGA ベーシック YUMI | |
| 19:00 | 18:45~19:45 purumo YOGA 骨盤ビューティ YANA | | | | | |
| 19:30 | | 19:15~20:15 美彩心 MAYU | 19:30~20:30 purumo YOGA ダイエット RIE | 19:00~20:00 purumo YOGA リラックス YUMI | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 20:30 | 20:15~21:15 purumo YOGA リラックス YANA | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | | | 21:00~22:00 華美脚 AYA | | | |
| 22:30 | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | |
| 23:30 | | | | | | |
| 24:00 | | | | | | |

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

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

スタジオ入退室時間
…レッスン開始5分前から入室、終了後即退室とさせていただきます

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

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

レッスン終了後
…除菌・消毒にご協力をお願いいたします

温友募集中
お友達・ご家族
お誘いください

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。)

- ◆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。

ホットコラーゲンスタジオ
PURUMO

TEL:06-6718-6163
毎週木曜日は定休日となります。