

# ホットコラーゲンスタジオPURUMO 平野

## 11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	23日は 祝日プログラム	3日は 祝日プログラム				
10:00	10:00~11:00 YOGA ベーシック ERI	10:00~11:00 YOGA 骨盤ビューティ MANA	10:00~11:00 ストレッチ &リセット CHINATSU		10:00~11:00 YOGA リラックス YANA	10:00~11:00 ストレッチ &リセット CHINATSU
11:00						
11:30	11月限定	!	!		!	時間変更
12:00	11:30~12:30 ポール de PILATES TOMOKA	11:30~12:30 YOGA 美腸 MANA	11:30~12:30 YOGA ダイエット FUMIE	11:30~12:30 YOGA リラックス HIROMI	11:30~12:30 YOGA ダイエット YANA	11:30~12:30 華美脚 AYA
13:00	ボールを使って 肩まわりの動きを よくしていきます 肩こりにもオススメ!	担当、内容変更	内容変更	強度変更		
13:30		13:00~14:00 YOGA リラックス ASUKA	13:00~14:00 YOGA 骨盤ビューティ ARIKO	13:00~14:00 YOGA 姿勢勢 AYUMI		
14:00						
14:30	時間変更					
15:00	14:30~15:30 リンパマッサージ HIROMI		14:30~15:30 YOGA リラックス ARIKO	!		
15:30				15:00~16:00 YOGA 美腸 MANA		
16:00	<b>コロナウイルス感染予防対策</b> レッスン間隔 換気・消毒のため 30分以上 スタジオ定員 定員数10名 間隔を空けて実施 スタジオ入退室時間 レッスン開始5分前~入室 終了後即退出 レッスン中 15分に1回扉を開けて換気 プログラム内容 飛沫防止のため 強度を調整 レッスン終了後 除菌・消毒にご協力 お願いします					
16:30						
17:00					16:00~17:00 PILATES ベーシック ERI	16:00~17:00 YOGA リラックス YUKIMI
18:00						
18:30					17:30~18:30 YOGA ベーシック YUMI	
19:00	18:45~19:45 YOGA 骨盤ビューティ YANA	NEW				
19:30		19:15~20:15 美パーツメイク CHINATSU	!			
20:00			19:30~20:30 YOGA ダイエット RIE	19:00~20:00 肩こり解消ヨガ YUMI		
20:30						
21:00	20:15~21:15 YOGA リラックス YANA	時間変更				
21:30		20:45~21:45 美彩心 MAYU				
22:00			21:00~22:00 華美脚 AYA	20:30~21:30 ストレッチ &リセット YUKI		
22:30						

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します。(マスクをお忘れの場合はご入館いただけません。)

温友募集中  
お友達・ご家族  
お誘いください

ボールやブロックを使いながら  
肩こり解消を目指し  
背中や肩を動かしていきます

- ◆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き内容です。
- ◆全レッスン、コラーゲントリートメントランブが点灯いたします。
- ◆! 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。