

# ホットコラーゲンスタジオPURUMO 平野

## 2022年 5月 LESSON SCHEDULE

- 完全予約制です。予約システムより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。

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。)

プルモ 平野

検索



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						
10:00		3日、4日は祝日 プログラムとなります				
10:00~11:00	PILATES ベーシック ERI	YOGA 骨盤ビューティ MANA	10:00~11:00 ストレッチ &リセット FUMIKO	10:00~11:00 YOGA ベーシック ASAKO	10:00~11:00 YOGA リラックス YANA	10:00~11:00 YOGA リフレッシュ JUNKO
11:00		⚠	⚠		⚠	
11:30~12:30	YOGA 骨盤ビューティ HYAN	11:30~12:30 YOGA フロー SHIHO	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 美彩心 CHINATSU
13:00						
13:00~14:00	YOGA ムーブメント HIROMI	13:00~14:00 シェイプ &リラックス ~下半身~ YUMI	13:00~14:00 YOGA 骨盤ビューティ ARIKO	13:00~14:00 YOGA 美姿勢 AYUMI	13:00~14:00 YOGA ビギナー AYUMI	13:00~14:00 美パーツメイク ME
14:00						
14:30~15:30	ストレッチ &リセット FUMIKO	14:30~15:30 シェイプ &リラックス ~上半身~ YUMI	14:30~15:30 YOGA リラックス ARIKO	⚠ 14:30~15:30 YOGA 美腸 MANA	14:30~15:30 PILATES ベーシック SHIHO	
16:00	<b>溶岩フリータイム</b> コラーゲンランブを浴びながら ボールやブロックを使って 溶岩効果をお楽しみください 【料金】1000円(税込) ※溶岩フリータイムチケットをご購入ください		16:00~17:00 溶岩フリータイム	16:00~17:00 溶岩フリータイム	16:00~17:00 美彩心 CHINATSU	16:00~17:00 YOGA リラックス YUKIMI
17:00						
18:00		⚠ 18:00~19:00 YOGA 美腸 AYA	18:00~19:00 YOGA ベーシック RIE		17:30~18:30 YOGA ベーシック YUMI	17:30~18:30 溶岩フリータイム
19:00	18:45~19:45 YOGA 骨盤ビューティ YANA		⚠ 19:30~20:30 YOGA ダイエット RIE	19:00~20:00 肩こり解消ヨガ YUMI	<b>コロナウイルス感染予防対策</b> スタジオ入室時間 レッスン開始5分前~入室 終了後即退出 スタジオ定員 定員数10名 間隔を空けて実施 プログラム内容 飛沫防止のため 強度を調整 レッスン間隔 換気・消毒のため 30分以上 レッスン終了後 除菌・消毒にご協力 お願いいたします レッスン中 15分に1回扉を 開けて換気	
20:00		19:30~20:30 YOGA ベーシック AYA				
20:15~21:15	YOGA リラックス YANA					
21:00		21:00~22:00 ストレッチ &リセット ME	21:00~22:00 溶岩フリータイム	20:30~21:30 ユニバーサル ヨガ MARS YUKI		
22:00						
22:30						

- ◆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  
定休日：毎週木曜日