

ホットコラーゲンスタジオPURUMO 平野

2022年 8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				12日、13日、14日は夏季休業となります		
10:00	10:00~11:00 PILATES ベーシック ERI	10:00~11:00 YOGA ベーシック SHIHO	10:00~11:00 美彩心 FUMIKO	10:00~11:00 YOGA 骨盤ビューティ 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			⚠		⚠	7~9月限定
12:00	11:30~12:30 YOGA 骨盤ビューティ HYAN	11:30~12:30 やさしい PILATES NAHO	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 滝汗でメリハリ BODY 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 ~隔週~ 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 美彩心 ME
14:00		7~9月限定		⚠		
14:30	14:30~15:30 ストレッチ &リセット FUMIKO	14:30~15:30 moon yoga 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	
15:00						
16:00	溶岩フリータイム コラーゲンランプを浴びながら 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					7~9月限定
16:30			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 moon yoga YUKIMI
17:00					時間変更	
17:30					17:00~18:00 YOGA ベーシック YUMI	
18:00		⚠	7~9月限定			17:30~18:30 溶岩フリータイム
18:30		18:00~19:00 YOGA 美腸 AYA	18:00~19:00 moon yoga RIE			
19:00	18:45~19:45 YOGA 骨盤ビューティ YANA		⚠	19:00~20:00 肩こり解消ヨガ YUMI		
19:30		19:30~20:30 YOGA ベーシック AYA	19:30~20:30 YOGA ダイエット RIE			
20:00						
20:30	20:15~21:15 YOGA リラックス YANA	担当変更		20:30~21:30 ユニバーサル ヨガ MARS YUKI		
21:00		21:00~22:00 ストレッチ &リセット CHINATSU	21:00~22:00 溶岩フリータイム			
22:00						
22:30						

コロナウイルス感染予防対策

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

レッスン終了後
除菌・消毒にご協力
をお願いします

レッスン間隔
換気・消毒のため
30分以上

レッスン中
15分に1回扉を
開けて換気

- ◆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
定休日：毎週木曜日