

ホットコラーゲンスタジオPURUMO 平野

2022年 11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。)

プルモ 平野 検索



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30			23日は祝日 プログラムとなります			
10:00	10:00~11:00 YOGA リラックス HYAN	10:00~11:00 YOGA ベーシック ASAKO	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	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 インナー ビューティーヨガ MINAMI
12:00						
13:00	13:00~14:00 やさしい PILATES 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 肩こり解消ヨガ MINAMI
14:00						
14:30		14:30~15:30 ディープストレッチ ヨガ 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溶ひながら 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 YOGA リラックス YUKIMI
17:00					17:00~18:00 YOGA ベーシック YUMI	
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 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		19:30~20:30 YOGA ベーシック AYA	19:30~20:30 YOGA ダイエット RIE	19:00~20:00 肩こり解消ヨガ YUMI		
20:00						
20:15	20:15~21:15 YOGA リラックス YANA					
21:00				20:30~21:30 ユニバーサル ヨガ MARS YUKI		
21:30			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
 スタジオ定員 定員数10名
 レッスン終了後 除菌・消毒にご協力
 プログラム内容 飛沫防止のため
 レッスン中 換気・消毒のため
 レッスン終了後 15分に1回扉を
 開けて実施
 強度を調整
 お願いいたします

- ◆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