

ホットコラーゲンスタジオPURUMO 平野

2022年 12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 | | | | | | |
| 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 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 飛沫防止のため
 プログラム内容 除菌・消毒にご協力
 レッスン終了後 除菌・消毒にご協力
 レッスン中 15分に1回扉を
 換気・消毒のため 30分以上 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