

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO鳳

2023年12月 LESSON SCHEDULE

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて24時間受付しております。
- ・予約開始はAM0時からとなります。当日を含めて14日間予約が可能となります。
- ・スケジュールは変更させていただく場合がございます。最新情報は予約サイトにてご確認ください。
- ・予約はレッスン開始15分前まで、キャンセルは30分前まで、予約サイトでのみ可能です。
- ・レッスン開始15分前に予約者が0名の場合は、レッスンをクローズさせていただきます。



※ マークのレッスンは、予約者が0名の場合に限り、60分前（120分前）にクローズさせていただきます。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30				時間変更		
11:00	10:30~11:30 YOGA&筋膜ケア HIROYO.K	10:30~11:30 PILATES ベーシック MARIKO.M	10:30~11:30 調整系 パワーヨガ NAOKO	10:30~11:30 YOGA ベーシック SAYAKA	11:00~12:00 バレエストレッチ yasuna	11:00~12:00 過替わり Lesson ※レッスン内容は予約サイトをご確認ください。
12:00				時間変更		
12:30	12:00~13:00 スローヴィンヤサヨガ MARI.H	12:00~13:00 エナジーフローヨガ MARIKO.F	12:00~13:00 YOGA ダイエット yasuna	12:00~13:00 1・3・5週 ストレッチ&筋膜ケア LesMills BODY BALANCE 2・4週目 MAYA	12:30~13:30 YOGA ダイエット yasuna	12:30~13:30 過替わり Lesson ※レッスン内容は予約サイトをご確認ください。
13:00						
13:30	13:30~14:30 ストレッチ yasuna	13:30~14:30 美・ダイエット MAYA	13:30~14:30 機能改善ヨガ MARIKO.F	13:30~14:30 MAI'メソッド MAI.A		NEW ! 14:00~15:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ AYA
14:00					14:00~15:00 過替わり Lesson ※レッスン内容は予約サイトをご確認ください。	
15:00	15:00~16:00 フィーリングヨガ yasuna	15:00~16:00 ウェープリング 筋膜リリースヨガ HIROYO.K	15:00~16:00 YOGA リラックス MARIKO.F	15:00~16:00 リセットヨガ ANNA	15:30~16:30 過替わり Lesson ※レッスン内容は予約サイトをご確認ください。	15:30~16:30 美彩心 SORA
16:00						
16:30	16:30~19:00 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	16:30~18:00 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	16:30~19:00 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	16:30~18:30 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	17:00~19:00 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	17:00~19:00 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)
17:00						
18:00		18:30~19:30 スローフローヨガ ANNA		19:00~20:00 PILATES ビギナー MARIKO.M	土曜日・日曜日 過替わりレッスンスケジュール 2日 (土) ・14:00-15:00 【YOGA ベーシック】 an ・15:30-16:30 【ヴィンヤサヨガ】 an 3日 (日) ・11:00-12:00 【身体を緩めるヨガ】 MARI.H ・12:30-13:30 【呼吸を深めるフローヨガ】 MARI.H 9日 (土) ・16日 (土) ・14:00-15:00 【YOGA ベーシック】 MARI ・15:30-16:30 【YOGA ゆったりフロー】 MARI 10日 (日) ・24日 (日) ・11:00-12:00 【YOGA 美腸】 TOMOKA ・12:30-13:30 【ウェーブストレッチリング&ヨガ】 TOMOKA 17日 (日) ・11:00-12:00 【ピラティスボディメイク】 RINA ・12:30-13:30 【YOGA リラックス】 RINA 23日 (土) ・14:00-15:00 【身体を緩めるヨガ】 MARI.H ・15:30-16:30 【呼吸を深めるフローヨガ】 MARI.H	
19:00			19:30~20:30 ストレッチ&リセット AKARI			
19:30	19:30~20:30 YOGA リラックス TOMOMI.U	20:00~21:00 ボディメイクヨガ ANNA				
20:00				20:30~21:30 スローフローヨガ MARIKO.M		
20:30						
21:00	21:00~22:00 YOGA ベーシック TOMOMI.U	21:15~22:15 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	21:00~22:00 YOGA ダイエット an			
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

