






























ホットコラーゲンスタジオ PURUMO鳳

2024年5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分前にクローズさせていただきます。



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30						
11:00	10:30~11:30 YOGA&筋膜ケア 北口 洋代	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 週替わり Lesson <small>※レッスン内容は予約サイトをご確認ください。</small>
12:00						
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 ピラティス&ヨガ AYA 	12:30~13:30 YOGA ダイエット yasuna	12:30~13:30 週替わり Lesson <small>※レッスン内容は予約サイトをご確認ください。</small>
13:00						
13:30						
14:00	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 	14:00~15:00 週替わり Lesson <small>※レッスン内容は予約サイトをご確認ください。</small>	14:00~15:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ AYA 
15:00						
15:30	15:00~16:00 フィーリングヨガ yasuna		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 週替わり Lesson <small>※レッスン内容は予約サイトをご確認ください。</small>	15:30~16:30 ピラティス&ヨガ AYA
16:00						
16:30		16:00~17:00 ウェープリング 筋膜リリースヨガ 北口 洋代				
17:00	16:30~19:00 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)
18:00						
18:30						
19:00		18:30~19:30 スローフローヨガ ANNA		19:00~20:00 YOGA美尻 YUUMI 	土曜日・日曜日 週替わりレッスンスケジュール	
19:30	NEW!! 19:30~20:30 YOGA美腸 TOMOKA 		19:30~20:30 YOGA ベーシック an 		4日(土) ・14:00-15:00 【フロアヨガミュージック】 TOMOMI.LU ・15:30-16:30 【YOGAベーシック】 TOMOMI.LU	
20:00		20:00~21:00 ボディメイクヨガ ANNA			5日(日) ・11:00-12:00 【ボディシェイプヨガ】 KAO ・12:30-13:30 【首こり肩こりスッキリヨガ】 KAO	
20:30				21:00~22:00 YOGA ベーシック YUUMI 	11日(土)・25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	
21:00	NEW!! 21:00~22:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ TOMOKA 	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 		12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	
22:00				 @333vpbyn 友だち登録でお得な情報をGET!	18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	
22:30					19日(日)・26日(日) ・11:00-12:00 【YOGAベーシック】 MARI	
23:00						