























ホットコラーゲンスタジオ PURUMO鳳

2024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	12:00~13:00 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	15:00~16:00 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 MAI.A	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 1・3・5週 YOGA リラックス ヨガニードラ 2・4週目 AYA
16:00						
17:00	16:30~19:00 ブルmodeごろん ※要予約 (入退室自由)	16:00~17:00 ウェープリング 筋膜リリースヨガ 北口 洋代	16:30~19:00 ブルmodeごろん ※要予約 (入退室自由)	16:30~18:30 ブルmodeごろん ※要予約 (入退室自由)	17:00~19:00 ブルmodeごろん ※要予約 (入退室自由)	17:00~19:00 ブルmodeごろん ※要予約 (入退室自由)
18:00						
19:00		18:30~19:30 YOGAリラックス MANA 		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	19:30~20:30 YOGA美腸 TOMOKA 		19:30~20:30 YOGA ベーシック an 		1日(日) ・11:00-12:00 【ボディメイクトレーニング】 RINA ・12:30-13:30 【ヨガリラックス】 RINA	
20:00		20:00~21:00 フローヨガ MANA 			7日(土)・14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	
20:30				20:30~21:30 YOGA ベーシック YUUMI 	8日(日)・15日(日) ・11:00-12:00 【フローヨガミュージック】 TOMOMI.U ・12:30-13:30 【YOGA ベーシック】 TOMOMI.U	
21:00	21:00~22:00 ウェーブストレッチ リング&YOGA TOMOKA 	21:15~22:15 ブルmodeごろん ※要予約 (入退室自由)	21:00~22:00 YOGA ダイエット an 		21日(土) ・14:00-15:00 【ヨガベーシック】 an ・15:30-16:30 【ヴィンヤサヨガ】 an	
22:00					22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	
23:00					28日(土) ・14:00-15:00 【いきなり太陽礼拝】 MARI.H ・15:30-16:30 【ディープストレッチ】 MARI.H	
				 LINE登録はこちらから!	29日(日) ・レッスン本数、内容が変更になる予定です。 特別レッスンスケジュールとしてご案内いたします。	