

ホットカラーゲンススタジオ PURUMO鳳

2025年1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 ※レッスン内容は予約サイトを ご確認ください。
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 ※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 	14:00~15:00 週替わり Lesson ※レッスン内容は予約サイトを ご確認ください。	14:00~15:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ AYA 
14:00						
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 ※レッスン内容は予約サイトを ご確認ください。	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		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		18:30~19:30 YOGAリラックス MANA 		NEW!! 1月~3月限定! 19:00~20:00 美メイク& リラックスヨガ YUUMI 	土曜日・日曜日 週替わりレッスンスケジュール 4日(土) ・14:00-15:00 【スローフローヨガ】 MARI.H 5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 11日(土)・25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 12日(日)・26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 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 19日(日) ・11:00-12:00 【YOGA ベーシック】 MARI ・12:30-13:30 【YOGA ゆったりフロー】 MARI	
19:00	19:30~20:30 YOGA美腸 TOMOKA 	20:00~21:00 フローヨガ MANA 	19:30~20:30 YOGA ベーシック an 	20:30~21:30 YOGA ベーシック YUUMI 		
20:00						
21:00	21:00~22:00 ウェーブストレッチ リング&YOGA TOMOKA 	21:15~22:15 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	21:00~22:00 YOGA ダイエット an 			
22:00						
23:00						



LINE登録はこちらから！