

ホットカラーゲンススタジオ PURUMO鳳

2025年3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							10:00
:30							: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。	11:00
:30							:30
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 ※レッスン内容は予約サイトを ご確認ください。	12:00
:30							:30
13:00							13:00
:30							: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 ※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
:30							:30
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。	15:00
:30							:30
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	時間変更			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
:30							:30
17:00	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)	16:30~18:30 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)		【ヨガニードラ】 リラクゼーションの後半、シャバ・サナの 時間を15~20分に拡大して行います。	17:00
:30							:30
18:00		18:30~19:30 YOGAリラックス MANA 			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
:30							:30
19:00	19:30~20:30 YOGA美腸 TOMOKA 		★3月限定レッスン★ 19:00~20:00 ビートフローヨガ MARI.H 	★1~3月限定レッスン★ 19:00~20:00 美メイク& リラクゼーション YUUMI 	土曜日・日曜日 週替わりレッスンスケジュール		19:00
:30					1日(土)・8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		:30
20:00		20:00~21:00 フローヨガ MANA 	★3月限定レッスン★ 20:30~21:30 夜のご褒美 ストレッチヨガ MARI.H 	20:30~21:30 YOGA ベーシック YUUMI 	2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		20:00
:30					9日(日)・23日(日) ・11:00-12:00 【身体を暖めるヨガ】 MARI.H ・12:30-13:30 【呼吸を深めるフローヨガ】 MARI.H		:30
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)			15日(土) ・14:00-15:00 【身体を暖めるヨガ】 MARI.H ・15:30-16:30 【呼吸を深めるフローヨガ】 MARI.H		21:00
:30					16日(日)・30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		:30
22:00					22日(土)・29日(土) ・14:00-15:00 【腰痛予防エクササイズ】 廣岡美咲 ・15:30-16:30 【肩こり巻き肩改善コンディショニング】 廣岡美咲		22:00
:30							:30
23:00							23:00