



ホットスタジオ PURUMO鳳

2026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AM7時からとなります。当日を含めて13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	10:30~11:30 YOGA&筋膜ケア 北口 洋代	10:20~11:20 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					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	12:00~13:00 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	NEW!! 12:00~13:00 リズムダンス&ヨガ yasuna	12:00~13:00 ピラティス&ヨガ AYA		
13:00					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。
13:30	13:30~14:30 ストレッチ yasuna	13:30~14:30 Shapes Lesmills PILATES 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					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 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	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		
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			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 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。
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)		
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)
19:00			19:00~20:00 ビートフローヨガ MARI.H	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	
20:00	19:30~20:30 YOGA美腸 TOMOKA	20:00~21:00 フローヨガ MANA		★4月~6月限定★ 20:30~21:30 快眠ヨガ YUUMI	2日・30日(土) ・14:00-15:00 【リンバマッサージ&ピラティス】 MARIKO.M ・15:30-16:30 【フローヨガ】 MARIKO.M 3日・17日・24日・31日(日) ・11:00-12:00 【太陽礼拝フローヨガ】 Ai ・12:30-13:30 【ヨガ&ストレッチ】 Ai ・14:00-15:00 10日・17日(日) 以外未定 ・15:30-16:30 10日・17日(日) 以外未定 9日(土) ・14:00-15:00 【ピラティスベーシック】 須ノ上舞 ・15:30-16:30 【リラックスヨガ】 須ノ上舞 10日(日) ・11:00-12:00 【美尻ピラティス】 須ノ上舞 ・12:30-13:30 【ストレッチヨガ】 須ノ上舞 10日・17日(日) ・14:00-15:00 【リンバヨガ】 MARIKO.M ・15:30-16:30 【ヨガリラックス】 MARIKO.M 16日・23日(土) ・14:00-15:00 【YOGA ベーシック】 MARI ・15:30-16:30 【ゆるパワーヨガ】 MARI	
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)	20:30~21:30 夜のご褒美 ストレッチヨガ MARI.H			
22:00					LINE登録はこちらから！ 	
23:00						