

# ホットスタジオ PURUMO鳳

## 2026年7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	12:00~13:00 リズムダンス&ヨガ yasuna	NEW!! 12:00~13:00 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。		
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 1-3・5週 Shapes Lesmills PILATES 2-4週目 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		NEW!! 16:00~17:00 YOGA リラックス 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					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		18:30~19:30 YOGAリラックス MANA	19:00~20:00 ビートフローヨガ MARI.H	19:00~20:00 YOGA&SHAPE YUUMI	NEW!! ★7月~9月限定★	
19:30	19:30~20:30 YOGA美腸 TOMOKA				土曜日・日曜日 週替わりレッスンスケジュール 4日・18日・25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 5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 【リセットフローヨガ】 清水由起子 ・15:30-16:30 【肩すっきりヨガ】 清水由起子 11日(土) ・14:00-15:00 【リンパマッサージ&ピラティス】 MARIKO.M ・15:30-16:30 【フローヨガ】 MARIKO.M 12日(日) ・11:00-12:00 【ボディシェイプヨガ】 KAO ・12:30-13:30 【肩こり首こりスッキリヨガ】 KAO ・14:00-15:00 未定 ・15:30-16:30 未定 19日(日) ・11:00-12:00 【リセットフローヨガ】 清水由起子 ・12:30-13:30 【肩すっきりヨガ】 清水由起子 ・14:00-15:00 【リンパヨガ】 MARIKO.M ・15:30-16:30 【YOGAリラックス】 MARIKO.M 26日(日) ・11:00-12:00 【ヴィンヤサヨガ】 MARIKO.F ・12:30-13:30 【ヨガリラックス】 MARIKO.F ・14:00-15:00 【骨盤調整ヨガ】 小林容子 ・15:30-16:30 【経絡ヨガ】 小林容子	
20:00		20:00~21:00 フローヨガ MANA		NEW!! ★7月~9月限定★ 20:30~21:30 夏風リカバリーYOGA YUUMI		
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						
23:00						