

ホットスタジオPURUMO鳳

2026年10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							10:00
:30							:30
11:00	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	11:00～12:00 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 リズムダンス&ヨガ yasuna	12:00～13:00 フローヨガ RINA.U	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	13:30～14:30 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	14:00～15:00 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。	13:00
: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。	15:30～16:30 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 YOGA リラックス 北口 洋代	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)	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)	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)	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美尻 YUUMI	土曜日・日曜日 週替わりレッスンスケジュール 3日・17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 4日(日) ・11:00-12:00 【リンバヨガ】 MARIKO.M ・12:30-13:30 【ヨガリラックス】 MARIKO.M ・14:00-15:00 未定 ・15:30-16:30 未定 10日(土) ・14:00-15:00 【ヨガベーシック】 SAYAKA.O ・15:30-16:30 【ヨガリラックス】 SAYAKA.O 11日(日) ・11:00-12:00 未定 ・12:30-13:30 未定 ・14:00-15:00 【骨盤調整ヨガ】 YOKO ・15:30-16:30 【経絡ヨガ】 YOKO 18日(日) ・11:00-12:00 【美尻フローヨガ】 清水由起子 ・12:30-13:30 【肩こり予防ヨガ】 清水由起子 ・14:00-15:00 【巻き肩・首こり改善】 廣岡美咲 ・15:30-16:30 【美脚・歪み改善】 廣岡美咲 24日(土) ・14:00-15:00 【お腹引き締め】 廣岡美咲 ・15:30-16:30 【姿勢改善・腕引き締め】 廣岡美咲 25日(日) ・11:00-12:00 【美尻フローヨガ】 清水由起子 ・12:30-13:30 【肩こり予防ヨガ】 清水由起子 ・14:00-15:00 未定 ・15:30-16:30 未定 31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		17:00
:30							:30
19:00	19:30～20:30 YOGA美腸 TOMOKA	20:00～21:00 フローヨガ MANA	20:30～21:30 夜のご褒美 ストレッチヨガ MARI.H	★10月～12月限定★ 20:30～21:30 末端温活YOGA YUUMI			19:00
:30							: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)					21:00
:30							:30
22:00							22:00
:30							:30
23:00							23:00