

ホットスタジオPURUMO鳳
2026年11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	NEW!! 11:00~12:00 ストレッチヨガ sayaka.o	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	12:30~13:30 YOGA ダイエット yasuna	12:00~13:00 フローヨガ RINA.U	NEW!! 12:30~13:30 YOGA ダイエット sayaka.o	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 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	14:00~15:00 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。	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			15:00
:30							:30
16:00		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。	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)	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)	17:00
:30							:30
18:00		18:30~19:30 YOGAリラックス MANA					18:00
:30							:30
19:00	19:30~20:30 YOGA美腸 TOMOKA		19:00~20:00 ビートフローヨガ MARI.H	19:00~20:00 アクティブヨガ YUUMI	土曜日・日曜日 週替わりレッスンスケジュール		19:00
:30					土曜日		:30
20:00		20:00~21:00 フローヨガ MANA			1日		20:00
:30					2日		:30
21:00	21:00~22:00 ウェーブストレッチ リング&YOGA TOMOKA		20:30~21:30 夜のご褒美 ストレッチヨガ MARI.H	NEW!! ★10月~12月限定★ 20:30~21:30 末端温活YOGA YUUMI	3日		21:00
:30					4日		:30
22:00		21:15~22:15 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)			5日		22:00
:30					6日		:30
23:00					7日		23:00

