

ホットコラーゲンスタジオPURUMO鳳 LESSON SCHEDULE 2020年10月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお願い致します。(TEL:072-349-7236)
- ・毎週木曜日は定休日となります。
- ・スケジュールは変更させていただく場合がございますので、最新情報は店頭またはWEB予約にてご確認ください。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。(翌月レッスンスケジュール公開は毎月15日予定。)



プルモ 鳳 検索

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	5・12・19・26日	6・13・20・27日	7・14・21・28日	2・9・16・23・30日	3・10・17・24・31日	4・11・18・25日
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30		NEW 10:30~11:30 purumo LesMills ビューティーアライメント ストレッチ RIKA				
11:00	10:30~11:30 purumo ストレッチ&筋膜ケア MAYA		10:30~11:30 purumo YOGA リラックス NAOKO	10:30~11:30 purumo LesMills ボディバランス MAYA		
11:30					11:00~12:00 purumo PILATES ベーシック RINA	11:00~12:00 purumo 美・ダイエット RINKA
12:00						
12:30	12:30~13:30 purumo YOGA ダイエット CHIE	12:15~13:15 purumo YOGA ベーシック MARIKO.F	12:15~13:15 purumo LesMills ボディバランス MAYA	12:15~13:15 purumo YOGA ダイエット SAYAKA		
13:00					13:00~14:00 purumo YOGA リフレッシュ AYANA	13:00~14:00 purumo ストレッチ&リセット MIYUU
13:30						
14:00		美彩心 奇数週 13日・27日	NEW			
14:30	14:30~15:30 purumo YOGA MARS YUKI	華美脚 偶数週 6日・20日	14:00~15:00 purumo PILATES ベーシック YOKO.H	14:00~15:00 purumo YOGA 美腸 MAI.A		
15:00		※コラーゲンシャワーなし				
15:30					15:00~16:00 purumo 美・パーツメイク RINO	15:00~16:00 purumo LesMills パーテック&パー HITOMI.C
16:00						
16:30	10月 レッスンごあんない					
17:00	レッスン時間	・一部、レッスン開始時刻が変更となるレッスンがございます				
17:30	レッスン間隔	・換気とスタジオ内の消毒を行うためレッスン間隔を最低45分とさせていただきます				
18:00	スタジオ定員	・お客様同士の間隔を確保できる定員を 12名定員 とさせていただきます				
18:30	レッスン前	・入口に消毒液を設置し、レッスン前に必ず手指の消毒を行っていただきます ・インストラクターより参加者様に健康状態に関しての声をかけていただきます				
19:00	レッスン後	・レッスン終了後も手指の消毒を行っていただきます ・レッスン中、 15分に1回1分以上スタジオの扉を開け、換気 いたします ・レッスン後は消毒作業を行い換気を行います				
19:30						
20:00	19:30~20:30 purumo YOGA 骨盤ビューティー MIE	19:30~20:30 purumo 美・ダイエット MIYUU	19:30~20:30 purumo 美・パーツメイク RINO	19:30~20:30 purumo LesMills パーテック&パー RIKA		20:00 DOOR CLOSE
20:30						
21:00					21:00 DOOR CLOSE	
21:30					美彩心 奇数週 4日・18日	華美脚 偶数週 11日・25日
22:00	21:15~22:15 purumo 美・ダイエット RINKA	21:15~22:15 purumo ストレッチ&リセット SORA	21:15~22:15 purumo ストレッチ&筋膜ケア RINO	21:15~22:15 purumo 美彩心 華美脚 RINO		
22:30					※コラーゲンシャワーなし	
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

