

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。）

ホットコラーゲンスタジオ
PURUMO

プルモ 鳳

	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 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 リラックス NAOKO	10:30~11:30 purumo LesMills ボディバランス ボディバランス MAYA	11:00~12:00 purumo PILATES ベーシック ベーシック RINA	11:00~12:00 purumo 美・ダイエット 美・ダイエット RINKA
12:00						
12:30	12:30~13:30 purumo YOGA ダイエット ダイエット CHIE	12:15~13:15 purumo YOGA ベーシック ベーシック MARIKO,F	12:15~13:15 purumo LesMills ボディバランス ボディバランス MAYA	12:15~13:15 purumo YOGA ダイエット ダイエット SAYAKA		
13:00					13:00~14:00 purumo YOGA リフレッシュ リフレッシュ AYANA	13:00~14:00 purumo ストレッチ&リセット ストレッチ&リセット MIYUU
14:00		美彩心 奇数週 13日・27日	NEW			
14:30	14:30~15:30 purumo YOGA MARS MARS YUKI	華美脚 偶数週 6日・20日	14:00~15:00 purumo PILATES ベーシック ベーシック YOKO,H	14:00~15:00 purumo YOGA 美腸 美腸 MAIA		
15:00		※コラーゲンシャワーなし			15:00~16:00 purumo 美・パーツメイク 美・パーツメイク RINO	15:00~16:00 purumo LesMills パーテック&パー パーテック&パー HITOMIC
16:00	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				
	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				
	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				
17:30	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させていただきます				
18:00	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				
19:00						
20:00	19:30~20:30 purumo YOGA 骨盤ビューティー 骨盤ビューティー MIE	19:30~20:30 purumo 美・ダイエット 美・ダイエット MIYUU	19:30~20:30 purumo 美・パーツメイク 美・パーツメイク RINO	19:30~20:30 purumo LesMills パーテック&パー パーテック&パー RIKA	20:00 DOOR CLOSE	
21:00				美彩心 奇数週 4日・18日	華美脚 偶数週 11日・25日	21:00 DOOR CLOSE
22:00	21:15~22:15 purumo 美・ダイエット 美・ダイエット RINKA	21:15~22:15 purumo ストレッチ&リセット ストレッチ&リセット SORA	21:15~22:15 purumo ストレッチ&筋膜ケア ストレッチ&筋膜ケア RINO	21:15~22:15 美彩心 美彩心 RINO		
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

