

# ホットコラーゲンスタジオPURUMO鳳 LESSON SCHEDULE 2020年11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。）



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
2・9・16・23・30日	3・10・17・24日	4・11・18・25日	6・13・20・27日	7・14・21・28日	1・8・15・22・29日
10:00 DOOR OPEN					
10:30~11:30 purumo ストレッチ&筋膜ケア MAYA	10:30~11:30 purumo ビューティーアライメント ストレッチ RIKA	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	11:00~12:00 purumo PILATES ベーシック RINA	11:00~12:00 purumo 美・ダイエット RINKA
		<b>NEW</b>			
12:30~13:30 purumo YOGA ダイエット CHIE	12:15~13:15 purumo YOGA ベーシック MARIKOF	12:15~13:15 purumo PILATES ベーシック YOKO,H	12:15~13:15 purumo YOGA ダイエット SAYAKA	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
<b>NEW</b>	14:00~15:00 華美脚 KAORI	<b>NEW</b>	14:00~15:00 purumo ストレッチ&リセット RIKA		
14:30~15:30 purumo PILATES ベーシック YUKI	※コラーゲンシャワーなし		14:00~15:00 purumo YOGA 美腿 MAIA	<b>NEW</b>	
				15:00~16:00 美彩心 RINO	15:00~16:00 purumo LesMills バーテック&バー HITOMIC
<b>11月 レッスンごあんない</b>				※コラーゲンシャワーなし	
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 <b>12名定員</b> とさせていただきます				
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かけをさせていただきます				
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、 <b>15分に1回1分以上スタジオの扉を開け、換気</b> 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				
					20:00 DOOR CLOSE
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 バーテック&バー RIKA		
				21:00 DOOR CLOSE	
21:15~22:15 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 華美脚 RINO		
			※コラーゲンシャワーなし		
11月3日(火)・23日(月)は祝日営業となります ※19:30以降のレッスンはございません。別紙をご覧ください。					