

ホットコラーゲンスタジオPURUMO鳳 LESSON SCHEDULE 2020年12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 検索

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
7・14・21・28日	1・8・15・22日	2・9・16・23日	4・11・18・25日	5・12・19・26日	6・13・20・27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 ペーシック RINA	11:00~12:00 purumo 美・ダイエット RINKA
12:30~13:30 purumo YOGA ダイエット CHIE	12:15~13:15 purumo YOGA ペーシック MARIKO.F	12:15~13:15 purumo PILATES ペーシック YOKO.H	12:15~13:15 purumo YOGA ダイエット SAYAKA	13:00~14:00 purumo YOGA リフレクシュ AYANA	13:00~14:00 purumo ストレッチ&リセット MIYUU
14:30~15:30 purumo PILATES ペーシック YUKI	14:00~15:00 華美脚 KAORI ※コラーゲンシャワーなし	14:00~15:00 purumo ストレッチ&リセット RIKA	14:00~15:00 purumo YOGA 美脚 MAI.A	15:00~16:00 美彩心 RINO ※コラーゲンシャワーなし	15:00~16:00 purumo LesMills パーテック&バー HITOMI.C
12月 レッスンでおんない					
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				
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 ・イノストラクターより参加者様に健康状態に関する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、 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				
19:30~20:30 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&バー RIKA	17:00~18:00 purumo YOGA 骨盤ビューティー YOKO	20:00 DOOR CLOSE
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 華美脚 RINO ※コラーゲンシャワーなし	21:00 DOOR CLOSE	
23:00 DOOR CLOSE					

... はじめての方でも安心
 ... 筋肉トレーニングを含んだクラスです
 ... 混雑が少ないクラスです

12月28日(火)は、特別レッスンを用意しております♪

※12月29日(水)-30日(金)は冬季休業の為全レッスンなし