

# ホットコラーゲンスタジオPURUMO鳳 LESSON SCHEDULE 2020年9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	
	7・14・21・28日	1・8・15・22・29日	2・9・16・23・30日	4・11・18・25日	5・12・19・26日	6・13・20・27日	
10:00	<b>10:00 DOOR OPEN</b>						10:00
10:30							
11:00	10:30~11:30 purumo ストレッチ&筋膜ケア MAYA	10:30~11:30 purumo LesMills パーテック&パー 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			
11:30					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		12:15~13:15 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	12:30~13:30 purumo YOGA ダイエット CHIE				<b>変更</b> 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		<b>美彩心</b> 奇数週 1日・15日 29日					
14:30		<b>華美脚</b> 偶数週 8日・22日					
14:30	14:30~15:30 purumo YOGA MARS YUKI	14:00~15:00 purumo 美彩心 KAORI 華美脚 KAORI	14:00~15:00 purumo ストレッチ&リセット RIKA	14:00~15:00 purumo YOGA 美腸 MAIJA			
15:00		※コラーゲンシャワーなし				<b>変更</b>	
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	<b>9月 レッスンごあんない</b>						
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 <b>12名定員</b> 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させていただきます					
19:00	レッスン後	・レッスン終了後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					
19:30		<b>変更</b>					
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		<b>変更</b>				21:00 DOOR CLOSE	
21:30							
21:30	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 RINO 華美脚 RINO			
22:00							
22:30				※コラーゲンシャワーなし			
23:00	<b>・9月21日(月)・22日(火)は祝日営業となります</b> <b>※19時30分以降のレッスンはございません。別紙をご覧ください</b>						