

ホットコラーゲンスタジオPURUMO鳳 LESSON SCHEDULE 2021年2月

溶岩石が放つ遠赤外線で温めるから、一般的なホットスタジオとは効果に差がでます。



プルモ 鳳

検索



ホット効果 01
たっぷり発汗！
リフレッシュ
あっという間に過ぎる60分の
レッスンで、ストレス発散&リフレッシュ！



ホット効果 02
血行促進で
冷え改善
冬の寒さで手足の冷えに
お悩みの方はぜひ

ホット効果 03
代謝を高めて
太りにくい体質に
脂肪をため込まず、燃えやすい
カラダづくりに効果的！



ホット効果 04
便秘改善！
腸からキレイに
体温アップと運動により
内臓の動きを活性化！



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
1・8・15・22日	2・9・16・23日	3・10・17・24日	5・12・19・26日	6・13・20・27日	7・14・21・28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 リラククス NAOKO	10:30~11:30 purumo LesMills ボディバランス MAYA	11:00~12:00 purumo YOGA 骨盤ビューティー 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 ベーシック MARIKO.F	12:15~13:15 purumo 美・ダイエット MAYA	12:15~13:15 purumo YOGA ダイエット SAYAKA	12:45~13:45 purumo ストレッチ&筋膜ケア AYANA	12:45~13:45 purumo ストレッチ&リセット MIYUU
14:30~15:30 purumo PILATES ベーシック 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	14:30~15:30 purumo 美・パーソナル RINO	14:30~15:30 purumo YOGA リフレッシュ AYANA
店舗システムでおんない					
<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・スケジュールを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 (翌月レッスンスケジュール公開は毎月15日予定) 					
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	<ul style="list-style-type: none"> ・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健康状態に関しての声をかけてさせていただきます 				
レッスン中	・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	・レッスン終了後も手指の消毒を行っていただきます				
<p> 🍃 ... 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 👤 ... 混雑が少ないクラス </p>					
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・パーソナル RINO	19:30~20:30 purumo PILATES ベーシック YOKO.H	<p>#ジムエリア</p>	
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 華美脚 RINO	21:15~22:15 purumo ビューティーアライメント ストレッチ RIKA		
<p> 🔥 たっぴり汗かいた後はスパエリアでキレイさっぱり🔥 5種のお風呂完備！露天風呂も有！ </p> <p>#パウダールーム</p>					
<p> NEW </p> <p>#ウォーキングプール</p> <p>#Aスタジオ</p> <p>#メインプール</p>					