

緊急事態宣言に伴うPURUMOLESSON SCHEDULE変更 (2/1~2/7)

謹啓 日頃よりスポーツクラブNASをご愛顧賜り、誠にありがとうございます。
 2021年1月13日(水)の緊急事態宣言に伴い、当店におきましては、下記の通り短縮営業を実施させていただきます。
 プログラムにつきましては短縮営業期間、特別プログラムへ変更し19:00以降のレッスンは中止させていただきます。
 急な決定に際し、お客様には大変ご不便をお掛け致しますが、事情をお察しの上、ご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。
 なお、今後の政府の要請や社会情勢により、変更を余儀なくされることも十分考えられます。
 その際にはあらためて、ホームページ等でご案内させていただきます。



プルモ 検索

1. 期間 2021年1月15日(金)~2021年2月7日(日) 2. 営業時間 8:00~20:00

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	1日	2日	3日	5日	6日	7日
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30	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 ボディバラス MAYA		
11:00					11:00~12:00 purumo YOGA 青盤ビューティー RINA	11:00~12:00 purumo 美・ダイエット RINKA
12:00		12:15~13:15 purumo YOGA パーシク 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		
12:30	12:30~13:30 purumo YOGA ダイエット CHIE				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
14:00		14:00~15:00 華美脚 KAORI ※コラーゲンチャワーなし	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	14:30~15:30 purumo PILATES パーシク YUKI				14:30~15:30 purumo 美・パーソルメイク RINO	14:30~15:30 purumo YOGA リフレッシュ AYANA
15:00						
16:00	16:15~17:15 purumo 美・ダイエット RINKA	15:45~16:45 溶岩フリータイム ※予約不要 アイテム利用OK! 電子機器持ち込みNG! 定員12名	15:45~16:45 美彩心 RINO	15:45~16:45 華美脚 KAORI	16:15~17:15 purumo YOGA リラックス YOKO	
17:00						
18:00	18:00~19:00 溶岩フリータイム ※予約不要 アイテム利用OK! 電子機器持ち込みNG! 定員12名	17:30~18:30 purumo ストレッチ&リセット SORA	17:30~18:30 溶岩フリータイム ※予約不要 アイテム利用OK! 電子機器持ち込みNG! 定員12名	17:30~18:30 purumo ビューティーアラメント ストレッチ RIKA		
19:00						
20:00	レッスンごまんない 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 ・インストラクターより参加者様に健康状態に関する声が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				20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE
21:00	・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。)					
22:00						
23:00						

... 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

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。

ホットコラーゲンスタジオ
PURUMO

アルモ 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
8・15・22日	9・16・23日	10・17・24日	12・19・26日	13・20・27日	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 ビューティーアラムフト ストレッチ RIKA	10:30~11:30 purumo YOGA リラックス NAOKO	10:30~11:30 purumo LesMills ポディパランス 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・パーソナルメイク RINO	14:30~15:30 purumo YOGA リフレッシュ AYANA
店舗システムでほんない					
<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) 					
レッスンでほんない					
<ul style="list-style-type: none"> 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 レッスン中: インストラクターより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・パーソナルメイク RINO	19:30~20:30 purumo PILATES ベーシック YOKO.H	<p>NEW NEW NEW</p> <p>ホットヨガとスポーツクラブ 双方利用できる レディース会員導入</p> <p>NEW NEW NEW</p> <p>#ジムエリア</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>	
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 ビューティーアラムフト ストレッチ RIKA		
<p>たっぷ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>					