

# レッスン代行のお知らせ

## PURUMO(1階)



日にち	時間	内容・担当	変更後の内容・担当
2022/6/12(日)	12:00-13:00	PURUMO浴	<b>美彩心</b> NAMIE
2022/6/12(日)	15:00-16:00	purumo ストレッチ&エクササイズ KANANA	purumo バレエエクササイズ MINORI
2022/6/26(日)	15:00-16:00	purumo ストレッチ&エクササイズ KANANA	purumo バレエエクササイズ MINORI

6/12(日) 12:00—13:00

**美彩心 強度:★**

コラーゲンランプを浴びながら、リンパの流れやツボを刺激。  
独自に開発されたコラーゲンドリンク、  
オイルを使ってコラーゲンを補給しましょう。

6/12・26(日) 15:00—16:00

**purumo バレエエクササイズ 強度:★★**

バレエの基本の動きを入れながら、エクササイズをする事で  
しなやかな身体を作り、そしてバランス感覚を養い  
美しい姿勢を目指していきます。

更新日時: 2022年6月4日

**ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎**