

ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎

LESSON SCHEDULE 2020年10月2日～10月18日

◆◆2周年記念◆◆

◆◆スペシャルレッスン開催◆◆
10月19日(月)～10月31日(土)

※9月30日～配布開始です

プルモ 篠崎

検索

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	 10:20～11:20 美彩心 花牟礼/山本		10:20～11:20 purumo PILATES ベーシック YUKO	10:20～11:20 purumo YOGA リラックス YOKO	10:20～11:20 purumo YOGA ベーシック えりこ	10:20～11:20 purumo YOGA リラックス MASAYO
11:00						
11:30		11:30～12:30 purumo YOGA ベーシック YUMIKO				
12:00						
12:30	12:20～13:20 purumo YOGA リラックス えりこ		12:20～13:20 purumo ストレッチ &リセット YUKO	12:20～13:20 purumo ストレッチ &リセット YOKO		12:20～13:20 purumo YOGA ダイエット MASAYO
13:00					13:00～14:00 purumo YOGA リラックス GAYA	
13:30		13:30～14:30 purumo YOGA ダイエット MA-YA				
14:00	14:20～15:20 purumo YOGA ベーシック えりこ		14:20～15:20 purumo YOGA 骨盤ビューティ takako	 14:20～15:20 purumo YOGA 美腸 RIO		 14:20～15:20 華美脚 MICHIRU
14:30					15:00～16:00 purumo PILATES 姿勢 GAYA	 温友 募集中 ぜひ！ お友達・ご家族 ★お誘いください★
15:00						
15:30	16:20～17:20 purumo YOGA 骨盤ビューティ YUMIKO		16:20～17:20 purumo YOGA ダイエット takako	 16:20～17:20 purumo YOGA リラックス RIO		
16:00					 17:30～18:30 美彩心 MICHIRU	
16:30						
17:00			18:30～19:30 purumo YOGA ダイエット GAYA	19:00～20:00 purumo YOGA ベーシック Kunie		18:20～19:20 purumo ストレッチ &リセット UDA
17:30	19:00～20:00 purumo YOGA リラックス RIO	19:00～20:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ MASAYO				
18:00						
18:30			 20:30～21:30 華美脚 木村			
19:00						
19:30	21:00～22:00 purumo ストレッチ &リセット RIO	21:00～22:00 purumo ストレッチ &リセット MASAYO				
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

★10月レッスンのご案内★

コロナウイルス感染拡大防止の為、下記の通りご案内させていただきます。

- 定員:6名
- 変更点:
 - ・レッスン中のマスクの着用をお願いします。
 - ・レッスンとレッスンの間隔を60分間空けてさせていただきます。
 - ・レッスン中15分に一度扉を開け換気させていただきます。
 - ・入室時間がレッスン開始5分前からとなります。
 - ・美彩心・華美脚のレッスンのコラーゲンシャワーの時間を中止させていただきます。ご理解とご協力の程お願い致します。

2周年記念

スペシャルレッスン 2020年10月19日～10月31日

2周年記念

スペシャルレッスン開催 10月19日(月)～10月31日(土)

プルモ 篠崎

検索

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10月19日・26日	10月20日・27日	10月21日・28日	10月23日・30日	10月24日・31日	10月25日のみ
10:20~11:20 美彩心 花牟礼/山本		10:20~11:20 purumo PILATES ベーシック YUKO	10:20~11:20 purumo YOGA リラックス YOKO	10:20~11:20 朝のリフレッシュヨガ えりこ	10:20~11:20 12星座ヨガ MASAYO
	11:30~12:30 自律神経を整えるヨガ YUMIKO				
12:20~13:20 アロマリラックスヨガ えりこ		12:20~13:20 背骨の調整 YUKO	12:20~13:20 purumo ストレッチ &リセット YOKO		12:20~13:20 purumo YOGA ダイエット MASAYO
	13:30~14:30 purumo YOGA ダイエット MA-YA			13:00~14:00 陰ヨガ GAYA	
14:20~15:20 デトックスヨガ えりこ		14:20~15:20 purumo YOGA 骨盤ビューティ takako	14:20~15:20 月yoga RIO		14:20~15:20 華美脚 MICHIRU
				15:00~16:00 ピラティス ～ファンダメンタル～ GAYA	温友 募集中 ぜひ！ お友達・ご家族 ★お誘いください★
16:20~17:20 自律神経を整えるヨガ YUMIKO		16:20~17:20 purumo YOGA ダイエット takako	16:20~17:20 リンパyoga RIO		16:20~17:20 美彩心 木村
				17:30~18:30 美彩心 MICHIRU	
19:00~20:00 月yoga RIO	19:00~20:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ MASAYO	18:30~19:30 purumo YOGA ダイエット GAYA	18:30~19:30 purumo PILATES ベーシック MICHIRU		18:20~19:20 ストレッチボールde HOT筋トレ ～SPバージョン～ UDA
21:00~22:00 リンパyoga RIO	21:00~22:00 purumo ストレッチ &リセット MASAYO	20:30~21:30 華美脚 木村			

★10月レッスンのご案内★

コロナウイルス感染拡大防止の為、下記の通りご案内させていただきます。

■定員:6名

■変更点:

- ・レッスン中のマスクの着用をお願いします。
- ・レッスンとレッスンの間隔を60分間空かせていただきます。
- ・レッスン中15分に一度扉を開け換気させていただきます。
- ・入室時間がレッスン開始5分前からとなります。
- ・美彩心・華美脚のレッスンのカラーゲンシャワーの時間を中止させていただきます。ご理解とご協力の程お願い致します。