

ホットカラーゲンスタジオPURUMO篠崎

LESSON SCHEDULE 2020年11月1日～11月15日

◆2周年記念◆

◆スペシャルレッスン開催◆

11月16日(月)～11月29日(日)

※レッスンスケジュールは裏面です

プルモ 篠崎

検索

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	10:20～11:20 美彩心 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						
12:00		11:30～12:30 purumo YOGA ベーシック YUMIKO				
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 purumoYOGA 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 美陽 RIO		
14:30						
15:00					15:00～16:00 purumo PILATES 姿勢 GAYA	15:00～16:00 華美脚 MICHIRU
15:30						
16:00						
16:30	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 purumoYOGA リラックス RIO		温友 募集中
17:00						
17:30					17:30～18:30 美彩心 MICHIRU	ぜひ！ お友達・ご家族 ★お誘いください★
18:00	11月3日(火)と11月23日(月) は祝日の為19:00～と 21:00～のレッスンはございません。					
18:30			18:30～19:30 purumo YOGA ダイエット GAYA	NEW 18:45～19:45 purumoストレッチ &リセット UDA		18:20～19:20 purumoストレッチ &リセット UDA
19:00	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				
19:30						
20:00						
20:30						
21:00	NEW 21:00～22:00 purumo YOGA 美陽 RIO	NEW 21:00～22:00 purumo YOGA リラックス MASAYO				
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

★11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。

2周年記念

スペシャルレッスン 2020年11月16日～11月29日

2周年記念
 スペシャルレッスン
 スケジュール

ブルモ 篠崎 検索

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
11月16日・23日	11月17日・24日	11月18日・25日	11月20日・27日	11月21日・28日	11月22日・29日
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 疲労回復ヨガ 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 背中スッキリ ストレッチボール 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 パワーヨガ~light~ takako	14:20~15:20 月yoga RIO		
				15:00~16:00 ピラティス ~ファンダメンタル~ GAYA	15:00~16:00 華美脚 MICHIRU
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		温泉 募集中
				17:30~18:30 美彩心 MICHIRU	ぜひ! お友達・ご家族 ★お誘いください★
11月3日(火)と11月23日(月) は祝日の為19:00~と 21:00~のレッスンはございません。		18:30~19:30 purumo YOGA ダイエット GAYA	18:45~19:45 purumoストレッチ &リセット UDA		18:20~19:20 Soothing stretch UDA
19:00~20:00 月yoga RIO	19:00~20:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ MASAYO				
21:00~22:00 リンパyoga RIO	21:00~22:00 purumoYOGA リラックス MASAYO				

★11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。