

ホットカラーゲンスタジオPURUMO篠崎 (1月10日修正版) 1月レッスンスケジュール

★1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:10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。

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		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						
13:30		13:30~14:30 purumo YOGA ダイエット MA-Ya⇒ 代行takako			13:00~14:00 purumo YOGA リラックス GAYA	
14:00						
14:30	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 美腸 RIO		
15:00						
15:30					15:00~16:00 purumo PILATES 姿勢 GAYA	15:00~16:00 華美脚 MICHIRU
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		<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> 温存 募集中 </div> ぜひ！ お友達・ご家族 ★お誘いください★
17:00						
17:30					17:30~18:30 美彩心 MICHIRU	
18:00						
18:30			18:30~19:30 purumo YOGA ダイエット GAYA			18:20~19:20 purumoストレッチ &リセット UDA
19:00	18:45~19:45 purumo YOGA リラックス RIO	18:45~19:45 purumo YOGA 骨盤ビューティ MASAYO		18:45~19:45 purumoストレッチ &リセット UDA		
19:30						
20:00						

**営業時間の時間短縮によるレッスン時間変更と休講について
緊急事態宣に伴い、下記の通り時間を変更させていただきます。**

月・火・金の21:00~のレッスンの休講

月・火・金の19:00~のレッスンを18:45~開始に変更させていただきます

お風呂・シャワー・ロッカーのご利用は20:00までとなりますので

ご不便をおかけいたしますがご理解とご協力の程お願い致します。