

# ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎

## LESSON SCHEDULE 2021年7月1日～7月31日

### ★7月レッスンのご案内★

コロナウィ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:

- ・レッスン予約サイトが変更となっております。詳しくは館内、ホームページをご確認下さい。
- ・レッスン中のマスクの着用をお願いします。
- ・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。

プルモ 篠崎

検索

				SATURDAY	SUNDAY
				8:50~9:50 ★骨盤ビューティ MASAYO (7/3・17・31) えりこ (7/10・24)	8:50~9:50 purumo YOGA 骨盤ビューティ えりこ
				時間変更	時間変更
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 CHIHANA	10:30~11:30 purumo YOGA リラックス YUMIKO
11:00					
11:30					
12:00		11:30~12:30 purumo YOGA ベーシック YUMIKO			時間変更
12:30					12:15~13:15 purumo YOGA 美腸 YUMIKO
13:00	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 YOGA 骨盤ビューティ CHIHANA	
13:30					
14:00		13:30~14:30 purumo YOGA ダイエット takako			
14:30				13:00~14:00 purumo YOGA リラックス GAYA	
15:00	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	14:45~15:45 purumo PILATES 姿勢 GAYA
15:30					15:00~16:00 華美脚 MICHIRU
16:00				時間変更	
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	16:05~17:05 purumo YOGA リラックス RIO	紹介キャン ペーン実施中
17:00					ぜひ! お友達・ご家族 ★お誘いください★
17:30				17:30~18:30 美彩心 MICHIRU	
18:00					18:00~19:00 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 美腸 RYOKO	19:00~20:00 purumo YOGA ダイエット RYOKO	
19:30		19:15~20:15 purumo YOGA 骨盤ビューティ MASAYO			
20:00					
20:30	時間変更			時間変更	
21:00	20:45~21:45 purumo YOGA 美腸 RIO	時間変更		20:45~21:45 purumo YOGA 骨盤ビューティ RYOKO	
21:30		21:00~22:00 purumo YOGA リラックス MASAYO			
22:00					
22:30					◆全レッスン、コラーゲントリートメント ランプが点灯いたします。 ◆レッスン中にアロマを使用します。
23:00					