

ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎

2021年8月1日～8月31日

(8月9日祝日営業・8/11-8/13夏季休業となります)

★8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。

				SATURDAY	SUNDAY
				8:50~9:50 骨盤ビューティ ★えりこ (8/7・28) ★MASAYO (8/14・21)	8:50~9:50 purumo YOGA 骨盤ビューティ えりこ (8/15未定)
10:00					
:30	10:20~11:20 美彩心 山本		10:20~11:20 purumo YOGA リラックス CHIHANA	10:30~11:30 purumo YOGA ベーシック えりこ	10:30~11:30 purumoYOGA リラックス YUMIKO
11:00		10:20~11:20 purumo PILATES ベーシック YUKO			
:30					
12:00	11:30~12:30 purumo YOGA ベーシック YUMIKO				
:30		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		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			NEW 13:00~14:00 purumo YOGA ダイエット GAYA	
:30					
14:00	時間変更				
: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	14:45~15:45 purumo PILATES 姿勢 GAYA	15:00~16:00 NEW ★ヨガダイエット ★ストレッチ&リセット <small>インストラクター名は予約サイト掲載</small>
15:00					
:30					
16:00	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 purumoYOGA リラックス RIO		
:30					
17:00					
:30					
18:00				NEW 17:00~18:00 リラックス ★MAYO(8/21・8/28) ストレッチ&リセット ★KANANA(8/7・ 8/14)	ぜひ! お友達・ご家族 ★お誘いください★
:30					
19:00	19:00~20:00 purumo YOGA リラックス RIO	19:00-20:00 purumo YOGA 美腸 RYOKO	NEW 19:00-20:00 purumo YOGA ベーシック RYOKO		18:00~19:00 purumoストレッチ &リセット UDA
:30					
20:00					
:30					
21:00	20:45~21:45 purumo YOGA 美腸 RIO	21:00~22:00 purumo YOGA リラックス MASAYO	NEW 20:45-21:45 purumoYOGA リラックス RYOKO	◆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。	
:30					
22:00					
:30					
23:00					

選替わり
レッスン

選替わり
レッスン

温友
募集中