



ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎

2021年10月1日～10月31日



★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:10名
- ・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
						時間変更 9:00～10:00 骨盤ビューティ ★えりこ (10/2・16・30) ★MASAYO (10/23) ※10/9は休講です。	時間変更 9:00～10:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ えりこ
10:00							
: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 ベーシック YUSAKO			10:30～11:30 purumoYOGA リラックス YUMIKO
11:00					11:00～12:00 purumo YOGA ベーシック GAYA		
:30		11:30～12:30 purumo YOGA ベーシック YUMIKO					
12:00			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 YUSAKO			12:15～13:15 purumo YOGA 美腸 YUMIKO
:30	12:30～13:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ YUMIKO				13:00～14:00 purumo YOGA ダイエット GAYA		
13:00							
:30							
14:00		インストラクター変更					
:30	NEW 14:15～15:15 purumoフロー YOGA CHIAKI	14:00～15:00 purumo YOGA ダイエット RYOKO	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	週替わりレッスン 15:00～16:00 ヨガダイエット ★AYA (10/3・10・31) ★MASAYO (10/17・24)	
15:00							
:30							
16:00	NEW 16:00～17:00 purumoYOGA リラックス CHIAKI		16:20～17:20 purumo YOGA ダイエット takako	16:05～17:05 purumoYOGA リラックス RIO		温友 募集中	
17:00						ぜひ! お友達・ご家族 ★お誘いください★	
:30							
18:00					17:00～18:00 purumoストレッチ &リセット KANANA		18:00～19:00 purumoストレッチ &リセット UDA
:30							
19:00	19:00～20:00 purumo YOGA リラックス RIO	19:15～20:15 purumo YOGA 骨盤ビューティ MASAYO	19:00～20:00 purumo YOGA 美腸 RYOKO	19:00～20:00 purumo YOGA ベーシック RYOKO			
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		20:45～21:45 purumoYOGA リラックス RYOKO			
:30							
22:00							
:30							
23:00							

◆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。