

ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎

2021年11月1日～11月30日

※11/3(水)、11/23(火)祝日営業となります。

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
				9:00～10:00 骨盤ビューティー ★MASAYO (11/6・20) ★えりこ (11/13・27)	9:00～10:00 purumo YOGA 骨盤ビューティー 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		10:30～11:30 purumoYOGA リラックス YUMIKO
11:00				11:00～12:00 purumo YOGA ベーシック GAYA	
:30					
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 YUSAKO		12:15～13:15 purumo YOGA 美腸 YUMIKO
13:00	12:30～13:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ YUMIKO			3周年特別レッスン 13:00～14:00 purumo 陰YOGA GAYA	
:30	NEW 13:00～14:00 purumo PILATES 美脚&美尻 KEIKO				
14:00					
:30	14:15～15:15 purumoフロー YOGA CHIAKI	3周年特別レッスン 14:30～15:30 女性ホルモン 活性化YOGA RYOKO	14:20～15:20 purumo YOGA 骨盤ビューティ takako	14:20～15:20 purumoYOGA リラックス RIO	14:45～15:45 purumo PILATES 姿勢 GAYA
15:00					週替わりレッスン カテゴリー変更 15:00～16:00 ストレッチ&リセット ★KANANA(11/7・21) ヨガダイエット ★MASAYO(11/14) ★AYA(11/28)
:30					
16:00	16:00～17:00 purumoYOGA リラックス CHIAKI		3周年特別レッスン 16:05～17:05 purumo 月YOGA RIO		
:30		16:20～17:20 purumo YOGA ダイエット takako			温友 募集中
17:00					ぜひ! お友達・ご家族 ★お誘いください★
:30				17:00～18:00 purumoストレッチ &リセット KANANA	
18:00					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	
:30					
20:00					
:30	3周年特別レッスン 20:45～21:45 purumo 月YOGA RIO	21:00～22:00 purumo YOGA リラックス MASAYO		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。
21:00					
:30					
22:00					
:30					
23:00					