

スペシャルレッスン
ウィーク

2025年 GoldenWeek レッスン

ホットコラーゲンスタジオPURUMO 篠崎

ご案内

- 定員：18名 (レッスンにより変更となります。)
- 入室時間がレッスン開始5分前からとなります。
- ご予約、キャンセルは、レッスン開始30分前までをお願いいたします。
- 土曜日、日曜日の9:00~10:00のレッスンにご参加の方は1階ブルモラウンジにて、お着替えをお願いいたします。

				5/3 SAT	5/4 SUN
				★ 9:00~10:00 ダイエット フロ-YOGA MIWA 15	9:00~10:00 パワーYOGA GAYA 15
10:00					
:30					
11:00	10:30~11:30 美彩心 NAMIE 18	10:30~11:30 美彩心 29日・NAMIE 6日・花牟礼 18	10:30~11:30 PILATES-美脚- YUKO 10	10:30~11:30 フロ-YOGA RIKA 15	10:30~11:30 骨盤ビューティ YOGA MIWA 18
:30	コラーゲンシャワータイム	コラーゲンシャワータイム			
12:00					
:30					
13:00	12:15~13:15 骨盤ビューティ YOGA YUMIKO 18	★ 12:00~13:00 筋膜ボールケア 香予 10	12:00~13:00 ストレッチ&ビューティ ※ストレッチボール使用 YUKO 10	12:00~13:00 PILATESベーシック RIKA 18	12:00~13:00 筋膜ボールケア& リラックスYOGA Masa 10
:30					
14:00	14:00~15:00 バレトン GAYA ★ 15	13:30~14:30 骨盤ビューティ YOGA KEIKO 18	13:30~14:30 美姿勢YOGA KEIKO 18	★ 13:30~14:30 美彩心 NAMIE 18	13:30~14:30 パワーYOGA Satomi 15
:30				コラーゲンシャワータイム	
15:00					
:30					
16:00	15:30~16:30 ベーシックYOGA GAYA 18	★ 15:00~16:00 パワーYOGA Nozomi 15	15:00~16:00 パワーYOGA takako 15	★ 15:00~16:00 パワーYOGA Kanae 15	15:00~16:00 パワーYOGA Satomi 15
:30					
17:00	17:00~18:00 ボディバランス NAMIE ★ 15	★ 16:30~17:30 ストレッチ&ビューティ ※ストレッチボール使用 Nozomi 10	★ 16:30~17:30 よくばりビューティ YOGA takako 18	★ 16:30~17:30 YOGA・フロー 背中&肩コンディショ ニング Kanzaki 18	16:30~17:30 プルモ de ごろん 10
:30					
18:00					
:30					
19:00	★ 18:00~19:00 サウンドフロー YOGA Kanae 18				18:00~19:00 骨盤ビューティ YOGA hiroko 18
:30					18:00~19:00 筋膜ボールケア& ボディデザイン 二の腕・お腹 Chika 10
20:00					
:30					
21:00					
:30					
22:00					
:30					
23:00					

- ◆右下の数字は定員数となります。
- ◆全レッスン、コラーゲントリートメントランブが点灯いたします。
- ◆💖 レッスン中にアロマを使用します。
- ◆★ イベントレッスンです。