

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。

4/14(月)改訂  
 火曜日15:00～のレッスン内容変更

5/3 SAT      5/4 SUN

★ 9:00～10:00  
 ダイエット  
 フローYOGA  
 MIWA 15

9:00～10:00  
 パワーYOGA  
 GAYA 15

	5/5 MON	4/29.5/6 TUE	4/30 WED	5/2 FRI	5/3 SAT	5/4 SUN
10:00						
10:30						
11:00	10:30～11:30 美彩心 NAMIE 18	10:30～11:30 美彩心 花牟礼 18	10:30～11:30 PILATES-美脚- YUKO 10	10:30～11:30 フローYOGA RIKA 15	10:30～11:30 骨盤ビューティ YOGA MIWA 18	10:30～11:30 moomyoga masayo 18
11:30	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						
12:30	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	12:00～13:00 骨盤ビューティ YOGA masayo 18
13:00						
13:30						
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	13:30～14:30 ベーシックYOGA hiroko 18
14:30				コラーゲンシャワータイム		
15:00						
15:30		★ 15:00～16:00 アロマキャンドル リラックスYOGA Nozomi 18	15:00～16:00 パワーYOGA takako 15	★ 15:00～16:00 パワーYOGA Kanae 15	15:00～16:00 フローYOGA Satomi 15	15:00～16:00 ストレッチ&ビューティ MINORI 18
16:00	15:30～16:30 ベーシックYOGA GAYA 18					
16:30						
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 ブルモ de ごろん 10	16:30～17:30 筋膜ボールケア& ボディデザイン 美脚・美尻 Chika 10
17:30						
18:00		★ 18:00～19:00 サウンドフロー YOGA Kanae 15			18:00～19:00 骨盤ビューティ YOGA hiroko 18	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
18:30						
19:00			19:00～20:00 シェイプYOGA MIWA 18	19:00～20:00 ベーシックYOGA YOKO 18		
19:30						
20:00						
20:30						
21:00			20:30～21:30 美脚・美尻YOGA MIWA 18	20:30～21:30 ストレッチ&ビューティ YOKO 18		
21:30						
22:00						
22:30						

◆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  
 ランプが点灯いたします。  
 ◆🌸 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。