

ホットヨガスタジオPURUMO篠崎 9月祝日営業日 LESSON SCHEDULE

7:00予約開始です。

1日目 9月21日(月)	2日目 9月22日(火)	3日目 9月23日(水)
10:00	10:00	10:00
10:30	10:30	10:30
11:00	11:00	11:00
11:30	11:30	11:30
12:00	12:00	12:00
12:30	12:30	12:30
13:00	13:00	13:00
13:30	13:30	13:30
14:00	14:00	14:00
14:30	14:30	14:30
15:00	15:00	15:00
15:30	15:30	15:30
16:00	16:00	16:00
16:30	16:30	16:30
17:00	17:00	17:00
17:30	17:30	17:30
18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00
19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00

【Lesson Information】

祝日特別レッスン

①フラダンス
美汗と癒しの
特別レッスン。
芯から潤う、大人の
ホットフラダンスを
お楽しみください。

②Pilates Fundamentals

呼吸、正しい姿勢、
身体の感覚に意識を
向け、インナーマッス
ルを目覚めさせる
基礎クラスです。



ご案内

- 定員:13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。
- 使用後のマット等は消毒のご協力の程お願い致します。
- ご予約はレッスン開始30分前までをお願いいたします。
※空きがある場合にはレッスン開始15分前まででしたらフロントにて受付します。
- 予約の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。
※やむを得ない理由でもキャンセルいたしかねます。ご了承ください。

- ◆ホットヨガのレッスンは、全てカラダを芯から温め、汗をかく内容です。
- ◆こまめに水分補給をお願いいたします。