

ホットヨガスタジオPURUMO篠崎

2026年ゴールデンウィークレッスンスケジュール

祝日営業日は20時閉館です

ゴールデンウィーク

ゴールデンウィーク

ご案内

- 入室時間はレッスン開始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。
- ブルモdeごろんのご参加の場合も時間内でのご利用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。

				SATURDAY	SUNDAY
				5月2日	5/3祝
				9:00~10:00 ダイエットフロー YOGA MIWA 15	9:00~10:00 ボディバランス NAMIE 15
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY		
5/4祝	5/5祝	4/29祝 5/6祝	5/1		
10:30~11:30 ストレッチ& リンパケア ※コラーゲンオイル使用 NAMIE 18	10:30~11:30 ストレッチ& リンパケア ※コラーゲンオイル使用 花牟礼 18	10:30~11:30 陰YOGA(29日) NATSUKI 18 10:30~11:30 リラクセスYOGA(6日) masayo 18	10:30~11:30 美背中YOGA RIKA 18	10:30~11:30 快眠YOGA リラクセス MIWA 18	10:30~11:30 moon yoga masayo 18
コラーゲンシャワータイム10分	コラーゲンシャワータイム10分				
12:00~13:00 お腹痩せYOGA NATSUKI 18	12:00~13:00 筋膜ボールケア 香予 10	12:00~13:00 骨盤コンディショニング YOGA(29日) NATSUKI 18 12:00~13:00 骨盤ビューティーYOGA (6日) masayo 18	12:00~13:00 PILATESベーシック ※ストレッチボール使用 RIKA 10	12:00~13:00 筋膜ボールケア& リラクセスYOGA Masa 10	12:00~13:00 骨盤ビューティ YOGA masayo 18
13:30~14:30 骨盤コンディショニング YOGA NATSUKI 18	13:30~14:30 骨盤ビューティ YOGA KEIKO 18	13:30~14:30 筋膜リリース& 代謝アップYOGA ※ストレッチボール使用 KEIKO 10	13:30~14:30 フラダンス 佐藤リコ朱美 15	13:30~14:30 パワーYOGA GAYA 15	13:30~14:30 ベーシックYOGA hiroko 18
15:00~16:00 ブルモ de ごろん 10	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ NAMIE 10	15:00~16:00 パワーYOGA takako 10	15:00~16:00 股関節ほぐし フローヨガ hiroko 15	15:00~16:00 PILATES-姿勢- GAYA 18	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ MINORI 18
16:30~17:30 ブルモ de ダンスエクササイズ NAMIE 15	16:30~17:30 ボディバランス NAMIE 15	16:30~17:30 快眠YOGA リラクセス takako 18	16:30~17:30 美背中YOGA Kanzaki 18	16:30~17:30 ブルモ de ごろん 10	16:30~17:30 週替わりレッスン①
ブルモ de ごろん 溶岩石とコラーゲンランプで 満たされた空間でリラクセス。 参加費:1,100円(税込み) マンスリーフリー会員は 追加料金なし。 月8・月4会員1回消化。				18:00~19:00 骨盤ビューティ YOGA hiroko 18	18:00~19:00 週替わりレッスン②
 <p>快眠YOGA</p> <p>花粉、季節の変わり目、忙しい毎日。こわばった心身をほぐして、至福の眠りへ。</p> <p>自律神経を整えて、快眠へ。</p> <p>Monthly SPECIAL LESSON</p>				19:00~20:00 ベーシックYOGA YOKO 18	
				20:30~21:30 ストレッチ&ビューティ YOKO 18	
				<p>日曜日 週替わりレッスン</p> <p>5月レッスンスケジュールにてお知らせいたします。</p>	
				<p>◆右下の数字は定員数となります。</p> <p>◆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。</p> <p>◆❤️ レッスン中にアロマを使用します。</p> <p>◆💕 イベントレッスンです。</p>	