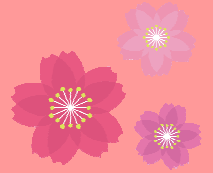


ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

4月祝日特別LESSON SCHEDULE



4/29(水・祝)PURUMOLESSONスケジュール

9:30		
10:00	10:00~11:00 purumo PILATES ベーシック YURIKO	
11:00		
11:30	11:30~12:30 purumo ストレッチ &リセット YURIKO	
12:00		
13:00	SPECIAL 13:00~14:00 purumo 美コア ストレッチ ASUMI	音楽に合わせてお腹、体幹を鍛えていきます。 さらにボールを使ったストレッチで ポッコリお腹を改善していきましょう！
14:00	強度 ★	
14:30	SPECIAL 14:30~15:30 purumo FLO PILATES ERI	音楽にピラティスの動きを流れるように 振り付けたオリジナルエクササイズです。 一曲を繰り返し行うことで集中力を高め 心身のリフレッシュに高い効果があります。
15:00	強度 ★★	
16:00	16:00~17:00 美彩心 YURI	
17:00		

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて承ります。事前にご予約ください。
- 祝日の営業時間は9：30～20：00までとなっております。18：30以降のレッスンはございません。
- **デイトム会員の時間外レッスン受講料は、2,062円/1レッスンとなります。**
※記載の金額はお支払総額となります。



予約サイトQRコード

TEL:048-423-8482

プルモ 蕨

検索

ホットコラーゲンスタジオ

PURUMO