

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

1月12日(火)～1月31日(日) LESSON SCHEDULE

- ・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。
- ・毎週木曜日は定休日となります。
- ・スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

予約サイトQRコード



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY			
9:30									
10:00	10:00～11:00 purumo アーユルヴェーダ YOGA 岩川優希	10:00～11:00 purumo YOGA&リセット MAI	10:00～11:00 purumo PILATES ベーシック YURIKO	10:00～11:00 purumo YOGA リラックス MICHIKO	10:00～11:00 purumo YOGA ベーシック shizuho	10:30～11:30 美彩心 ASUMI			
11:00									
11:30	11:30～12:30 4日・18日 カラダ美調整 YOGA	11:30～12:30 美彩心 MARIE	11:30～12:30 purumo ストレッチ &リセット YURIKO	11:30～12:30 purumo YOGA ダイエット MICHIKO	11:30～12:30 purumo YOGA 美腸 shizuho				
12:00	11日・25日 アームバランス YOGA MISUGI					12:00～13:00 purumo ストレッチ &エクササイズ ASUMI			
13:00	13:00～14:00 4日・18日 YOGA ダイエット	13:00～14:00 purumo YOGA リンパ TOMO	13:00～14:00 purumo POP PILATES ERI	13:00～14:00 purumo YOGA ベーシック MIHARU	13:00～14:00 purumo YOGA リラックス 近藤容子	13:30～14:30 purumo PILATES ベーシック REIKO			
14:00	11日・25日 ボディシェイプ YOGA MISUGI								
15:00	15:00～16:00 purumo 下半身 スッキリ YOGA 笹川	14:30～15:30 purumo 美背中 YOGA TOMO	14:30～15:30 美彩心 ASUMI	14:30～15:30 purumo ストレッチ &エクササイズ 美馬	14:30～15:30 purumo YOGA ダイエット 岩川優希	15:00～16:00 purumo YOGA 美腸 MICHIKO			
16:00		<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">【コロナウイルス感染予防対策】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; background-color: #ffff00;">定員数10名⇒12名 間隔を空けて実施</div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; background-color: #ffff00;">レッスン中の マスク着用必須</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; background-color: #ffff00;">レッスン中 15分毎に換気実施</div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; background-color: #ffff00;">チェックアウト レッスン終了後</div> </div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; background-color: #ffff00; margin-top: 10px;">スタジオへの入室 レッスン開始5分前 ～レッスン終了まで</div> <p style="font-size: small; text-align: center;">※クラブ側ロッカーのご利用は 従来通り60分以内となります。</p> </div>			16:00～17:00 purumo バレエ YOGA 岩川優希	16:30～17:30 purumo YOGA リラックス MICHIKO			
17:00									
18:00					17:30～18:30 purumo PILATES 美脚&美尻 AKO				
19:00	18:30～19:30 purumo YOGA リラックス 中村仁美	18:30～19:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ RISA	18:30～19:30 purumo 初めての パワー YOGA 岩川優希	18:30～19:30 美彩心 ASUMI					
20:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">【1月12日(火)～2月7日(日) 短縮営業のお知らせ】</p> <p>緊急事態宣言発令に伴い、当店におきましては、下記の通り短縮営業を実施させていただきます。 急な決定に際し、お客様には大変ご不便をおかけいたしますが、事業をお察しの上、ご理解・ご協力の程 宜しくお願い申し上げます。なお、今後の政府の要請や社会情勢により、変更を余儀なくされることも十分 考えられます。その際は改めて、ホームページ等でご案内させていただきます。</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">1. 短縮営業期間/2021年1月12日(火)～2021年2月7日(日)</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">2. 短縮営業時間/平日・土日祝日：9:30-20:00</p> <p>※2月8日(月)より通常営業予定でございます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: x-small;">おうちで、きがるに、 LIVEでレッスン。</p> <p style="font-weight: bold; font-size: large;">NAS LIVE</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>詳しくはWEBへ</p> <p>NAS LIVE 検索</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div> </div>					♥ ホットコラーゲンスタジオのレッスンは、 全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。	♥ 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。	♥ 赤枠のクラスは前月から、時間 IR・レッスン内容が変更したクラスです。	♥ こちらのマークがついたクラスは 週替わりレッスンとなっております。 レッスンの詳細については、裏面をご覧ください。
21:00									
22:00									
23:00									

予約サイトQRコード



プルモ 蕨

検索