

ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨 3月8日(月)～ 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。
- ・3/8(月)以降の予約受付は3/5(金)より開始いたします。

予約サイトQRコード



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
9:30							
10:00		選替わりレッスン					
10:00~11:00	purumo アーユルヴェーダ YOGA YUUKI	10:00~11:00 2日・16日・30日 YOGA&リセット	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		9日・23日 aroma YOGA&リセット MAI				10:30~11:30 美彩心 ASUMI	
11:00	選替わりレッスン						
11:30~12:30	1日・15日・29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	8日・22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	選替わりレッスン		選替わりレッスン				
13:00~14:00	1日・15日・29日 YOGA ダイエット	13:00~14:00 2日・16日・30日 美背中 YOGA	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	8日・22日 ボディシェイプ YOGA MISUGI	9日・23日 YOGA ベーシック TOMO				13:30~14:30 purumo PILATES ベーシック REIKO	
14:00							
14:30	14:30~15:30 purumo 下半身 スッキリ YOGA 笹川	NEW! 14:30~15:30 purumo お腹痩せ 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 YUUKI		
15:00						15:00~16:00 purumo YOGA 美腸 MICHIKO	
16:00	<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p align="center">※スタジオ入場に関するご案内※</p> <p>クラブ側扉（1階エレベーター横）よりスタジオへ入場が可能となりました。その為、クラブフロントよりチェックイン、直接クラブロッカーをご利用頂けます。レッスン開始5分前より開錠いたしますので扉の前でお待ちください。※3月より実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆月4会員の方はチェックイン時に、フロントスタッフへ月4カードをご提示ください。 ◆タオルはフロント横のレンタル棚よりお取りください。 ◆従来通り、PURUMO専用ロッカーもご利用頂けます。 </div>					16:00~17:00 purumo バレエ YOGA YUUKI	
16:30							
17:00							
17:30					17:30~18:30 purumo PILATES 美脚&美尻 美馬		
18:00							
19:00		19:00~20:00 purumo ボールdeエクササイズ RISA	19:00~20:00 purumo YOGA リラックス YUUKI	19:00~20:00 美彩心 ASUMI			
20:00							
20:30	20:30~21:30 purumo YOGA リラックス 中村仁美	20:30~21:30 purumo YOGA 骨盤ビューティ RISA	20:30~21:30 purumo 初めての パワー YOGA YUUKI	20:30~21:30 purumo YOGA 美腸 RISA			
21:00							
22:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p align="center">【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;">定員数12名 間隔を空けて実施</div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px;">レッスン中 15分毎に換気実施</div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px;">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: 5px;"> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px;">スタジオへの入室 レッスン開始5分前</div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px;">チェックアウト レッスン終了後30分以内※</div> </div> <p align="center"><small>※クラブロッカーのご利用は従来通り60分以内となります。</small></p> </div>						
23:00							

- ♥ 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選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。

ホットコラーゲンスタジオ
PURUMO

プルモ 蕨 検索