

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 | <p>※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。 | | | | | 16:00~17:00 purumo バレエ YOGA YUUKI | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | 16:30~17:30 purumo YOGA リラックス MICHIKO |
| 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 | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | |
| 22:00 | <p>【コロナウイルス感染予防対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> 定員数12名 間隔を空けて実施 レッスン中 15分毎に換気実施 レッスン中の マスク着用必須 スタジオへの入室 レッスン開始5分前 チェックアウト レッスン終了後30分以内※ <p>※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。</p> | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | |
| 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ブが点灯いたします。
- ♥ 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