

# ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蕨

## 11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。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
9:30						9:00~10:00 purumo モーニングYOGA CHIKAKO	
10:00		選替わりレッスン		選替わりレッスン			
10:30	10:00~11:00 purumo ストレッチYOGA MITSU	10:00~11:00 1日・15日・29日 YOGA&リセット	10:00~11:00 purumo PILATES ベーシック YURIKO	10:00~11:00 4日・18日 フロー-YOGA	10:00~11:00 purumo デトックス YOGA SHIZUHO	10:30~11:30 purumo ストレッチ &エクササイズ MITSU	
11:00		8日・22日 aromaYOGA&リセット MAI		11日・25日 YOGAリラックス MITSU			
11:30				選替わりレッスン			
12:00	11:30~12:30 purumo カラダリセット ベーシックYOGA MISUGI	11:30~12:30 purumo アライメントYOGA 中村仁美	11:30~12:30 purumo ストレッチ& コンディショニング YURIKO	11:30~12:30 4日・18日 初めての太陽礼拝	11:30~12:30 purumo 女性の為の 体幹トレーニング SHIZUHO	10月~12月限定レッスン 12:00~13:00 purumo 猫背改善ストレッチ YOGA MITSU	
13:00			10月~12月 限定レッスン	選替わりレッスン	選替わりレッスン		
13:30	13:00~14:00 purumo お腹スッキリYOGA MISUGI	13:00~14:00 purumo YOGAベーシック TOMO	13:00~14:00 2日・16日・30日 猫背改善ストレッチYOGA	13:00~14:00 4日・18日 YOGAベーシック	13:00~14:00 purumo チャクラYOGA 近藤容子	13:30~14:30 purumo ストレッチ &PILATES REIKO	
14:00			9日 YOGAダイエット ITSUKA	11日・25日 美姿勢YOGA MIHARU			
14:30	14:30~15:30 purumo YOGAリラックス SHIZUHO	14:30~15:30 purumo 美脚・美尻YOGA TOMO	14:30~15:30 purumo 骨盤調整YOGA ひとみ	14:30~15:30 purumo 美尻PILATES 美馬	選替わりレッスン		
15:00					14:30~15:30 8日・22日 月礼拝	15:00~16:00 purumo 骨盤エクササイズ HONDA	
16:00					12日・26日 YOGAダイエット YUUKI		
17:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center; color: red;">【コロナウイルス感染予防対策】</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid yellow; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #ffff00;"> <p style="text-align: center; font-size: small;">定員数14名 (平日夜・土日祝日 定員数16名) 間隔を空けて実施</p> </div> <div style="border: 1px solid yellow; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #ffff00;"> <p style="text-align: center; font-size: small;">レッスン中 15分おきの換気</p> </div> <div style="border: 1px solid yellow; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #ffff00;"> <p style="text-align: center; font-size: small;">レッスン中の マスク着用必須</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid yellow; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #ffff00;"> <p style="text-align: center; font-size: small;">スタジオへの入室 レッスン開始10分前~レッスン終了まで</p> </div> <div style="border: 1px solid yellow; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #ffff00;"> <p style="text-align: center; font-size: small;">チェックアウト レッスン終了後30分以内 ※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> </div> </div> </div>					16:00~17:00 purumo ストレッチ& リセット YUUKI	16:30~17:30 purumo ボールリラックス HONDA
18:00							
19:00	選替わりレッスン	選替わりレッスン	選替わりレッスン				
19:30	18:45~19:45 7日・21日 リス△deエクササイズ 近藤容子	19:00~20:00 1日・15日・29日 ダンスエクササイズ	19:00~20:00 2日・16日・30日 YOGAリラックス	18:45~19:45 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ RISA			
20:00	14日・28日 YOGAベーシック MAI	8日・22日 ボールdeエクササイズ RISA	9日 初めてのパワー-YOGA YUUKI	選替わりレッスン			
20:30				20:15~21:15 4日・18日 ぐっすりアロマYOGA			
21:00	20:15~21:15 purumo カラダ スッキリYOGA 中村仁美	20:30~21:30 purumo ムーン サイクルYOGA RISA	20:30~21:30 purumo アーユルヴェーダ YOGA YUUKI	11日・25日 肩こり腰痛改善YOGA RISA	♥ 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。	
22:00					♥ <span style="border: 1px solid red; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span> 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。	♥ <span style="color: red;">▶</span> 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。	
23:00	<h3 style="text-align: center; color: red;">11月祝日レッスンについて</h3> <p style="text-align: center;">11/23(水)は短縮営業となりますので 別紙でレッスンスケジュールを掲載しております。</p>						