



ホットコラーゲンスタジオ PURUMO 蔵 年末特別LESSON SCHEDULE



	12/23 (SAT)	12/24 (SUN)	12/25 (MON)	12/26 (TUE)	12/27 (WED)	12/29 (FRI)
9:30		9:00~10:00 週替わりモーニング レッスン				
10:00	特別レッスン				特別レッスン	
10:30	10:00~11:00 purumo バレビューティー YOKO		10:00~11:00 purumo YOGAリラックス MIHARU	10:00~11:00 purumo aromaストレッチ& リセット MAI	10:00~11:00 purumo アーユルヴェーダ YOGA YUUKI	10:00~11:00 purumo 骨盤ビューティー YOGA ひとみ
11:00	特別レッスン	10:30~11:00 TAIKAN	特別レッスン		特別レッスン	
11:30	11:30~12:30 purumo YOGAリラックス YOKO		11:30~12:30 purumo 下半身むくみ改善& 引き締めYOGA MISUGI	11:30~12:30 美彩心 平岡	11:30~12:30 月礼拝 YUUKI	11:30~12:30 purumo YOGAリラックス ひとみ
12:00	特別レッスン	12:00~13:00 purumo パワーYOGA SHIZUHO	特別レッスン			特別レッスン
13:00	13:00~14:00 purumo アロマデトックス 近藤容子		13:00~14:00 purumo ひねってツイスト YOGA MISUGI	13:00~14:00 purumo YOGAベーシック TOMO	13:00~14:00 purumo 骨盤ビューティー YOGA ひとみ	13:00~14:00 purumo リストラティブ YOGA MIHARU
14:00	特別レッスン	13:30~14:30 purumo YOGAベーシック SHIZUHO	特別レッスン			特別レッスン
14:30	14:30~15:30 purumo ボディメイク YUUKI		14:30~15:30 purumo リラックスフロー SHIZUHO	14:30~15:30 purumo 骨盤ビューティー YOGA TOMO	14:30~15:30 purumo YOGAリラックス ひとみ	14:30~15:30 purumo 太陽礼拝50回 ~煩惱を捨てて新しい年へ~ MIHARU
15:00		15:00~16:00 美彩心 平岡				
16:00	16:00~17:00 purumo ストレッチ& リセット YUUKI		16:00~17:00 ブルモdeごろん			16:00~17:00 purumo ストレッチ& リセット RISA
17:00		16:30~17:30 フローミュージック YOGA ASUMI				特別レッスン
18:00	17:30~18:30 ブルモdeごろん		特別レッスン	17:30~18:30 ブルモdeごろん	17:30~18:30 ブルモdeごろん	17:30~18:30 purumo 年末SPECIAL YOGA 太陽礼拝 RISA
19:00			18:45~19:45 purumo アーユルヴェーダ YOGA YUUKI		特別レッスン	
20:00	<p>♥ 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。</p> <p>♥ 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。</p>		特別レッスン	19:00~20:00 purumo ダイエット RISA	19:00~20:00 purumo 正月太り予防! シェイプYOGA Haru	特別レッスン
21:00			20:15~21:15 purumo 月礼拝 YUUKI	20:30~21:30 purumo moonyoga RISA	20:30~21:30 purumo 月礼拝2023年Ver. Haru	

2023年ホットコラーゲンスタジオPURUMO蔵を
ご利用頂き誠にありがとうございました。2024
年も何卒宜しくお願い致します。



ホットコラーゲンスタジオ
PURUMO

ブルモ 蔵

検索