

ホットヨガスタジオ 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。

| | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|-------|---|--|---|--|--|--|
| 9:30 | | | | | | 9:00~10:00 purumo モーニングYOGA SHIZUHO |
| 10:00 | | 選替わりレッスン | | | | |
| 10:30 | 10:00~11:00 purumo ボールdeYOGA MIHARU | 10:00~11:00 5日・19日 ストレッチ&リセット | 10:00~11:00 purumo YOGAリラックス RIE | 10:00~11:00 purumo フローYOGA ひとみ | 10:00~11:00 purumo 骨盤ビューティー YOGA SHIZUHO | 10:30~11:30 purumo パワーYOGA SHIZUHO |
| 11:00 | | 12日・26日 aromaストレッチ&リセット MAI | | | | |
| 11:30 | 10月~11月限定レッスン | | | | | |
| 12:00 | 11:30~12:30 purumo ボディメイクYOGA MISUGI | 11:30~12:30 美彩心 平岡 | 11:30~12:30 purumo フローミュージック YOGA RIE | 11:30~12:30 purumo aromaYOGA リラックス ひとみ | 11:30~12:30 purumo フローYOGA SHIZUHO | 12:00~13:00 美彩心 平岡 |
| 13:00 | 10月~11月限定レッスン | | | | | |
| 13:30 | 13:00~14:00 purumo リフレッシュYOGA MISUGI | 13:00~14:00 purumo YOGAベーシック TAMAMI | 13:00~14:00 purumo 骨盤ビューティー YOGA ひとみ | 13:00~14:00 purumo ボールdeYOGA MIHARU | 13:00~14:00 purumo aromaYOGA リラックス 近藤容子 | 13:30~14:30 YOGAリラックス Rie |
| 14:00 | | | | | | |
| 14:30 | 14:30~15:30 purumo YOGAリラックス SHIZUHO | 14:30~15:30 purumo YOGAリラックス TAMAMI | 14:30~15:30 purumo YOGAベーシック ひとみ | 14:30~15:30 purumo シェイプアップ YOGA MIHARU | 14:30~15:30 purumo YOGAベーシック YUUKI | 15:00~16:00 美腸YOGA Rie |
| 15:00 | | | | | | |
| 16:00 | 16:00~17:00 ブルモdeごろん | | | 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 YUUKI | 16:30~17:30 フローミュージック YOGA ASUMI |
| 17:00 | | | | | 選替わりレッスン | |
| 18:00 | | 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 2日 ブルモdeごろん | |
| 19:00 | 18:45~19:45 purumo フローYOGA TAMAMI | 選替わりレッスン | 19:00~20:00 purumo シェイプアップ YOGA Haru | 18:45~19:45 purumo ストレッチ& リセット RISA | 9日 骨盤調整YOGA MAI | |
| 20:00 | | 19:00~20:00 5日・19日 ダイエット | | | 16日・30日 フローYOGA MIHARU | |
| 20:30 | 20:15~21:15 purumo YOGAリラックス TAMAMI | 12日・26日 キック&パンチde滝汗シェイ プアップ RISA | 20:30~21:30 purumo YOGAリラックス Haru | 選替わりレッスン | | |
| 21:00 | | 20:30~21:30 purumo moonyoga RISA | | 20:15~21:15 1日・15日・29日 aromaYOGAベーシック | | |
| 21:30 | | | | 8日・22日 骨盤ビューティーYOGA RISA | | |
| 22:00 | | | | | | |
| 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。

11月4日・23日レッスンについて
4日(月)・23日(土)は短縮営業に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。



ブルモ 蕨

検索