

ホットヨガスタジオ PURUMO 藤

5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 美腸YOGA MIHARU	10:00~11:00 20日 ストレッチ&リセット 13日・27日 aromaストレッチ&リセット MAI	10:00~11:00 purumo YOGAリラックス TAMAMI	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						
11:30	11:30~12:30 purumo 太もも引き締め ヒップアップYOGA MISUGI	11:30~12:30 purumo ストレッチ& リラックスYOGA 平岡	11:30~12:30 purumo mellowflowYOGA TAMAMI	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
12:00						
12:30	13:00~14:00 purumo 肩こり改善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 美腸YOGA 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
13:00						
13:30	14:30~15:30 purumo PILATESベーシック YOKO	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 フローYOGA MIHARU	14:30~15:30 purumo 月礼拝 MIHARU	15:00~16:00 美腸YOGA Rie
14:00						
14:30	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 MIHARU	選替わりレッスン 16:30~17:30 17日・31日 陰ヨガ
15:00						10日・24日 フローミュージックYOGA ASUMI
15:30		17:30~18:30 ブルモdeごろん	17:30~18:30 purumo YOGAリラックス Haru		17:30~18:30 ブルモdeごろん	
16:00						
16:30	18:45~19:45 purumo 美脚&美尻YOGA kiyo	選替わりレッスン 19:00~20:00 20日 ダイエット 13日・27日 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ RISA	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		
17:00						
17:30				選替わりレッスン		
18:00	20:15~21:15 purumo ストレッチ& ビューティー kiyo	20:30~21:30 purumo moonyoga RISA	20:40~21:40 purumo ストレッチ& リラックス kiyo	20:15~21:15 2日・16日・30日 骨盤ビューティーYOGA 9日・23日 aromaYOGAベーシック RISA		
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
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。

5月GW期間中レッスンについて
5月GW期間中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 藤

検索