

# 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。

					SUNDAY
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	
9:30					9:00~10:00 purumo モーニングYOGA SHIZUHO
10:00					10:00
:30	10:00~11:00 purumo YOGAベーシック MIHARU	10:00~11:00 4日・18日 骨盤調整YOGA 11日・25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	10:30~11:30 purumo パワーヨガ SHIZUHO
11:00					11:00
:30	11:30~12:30 purumo 美腹シェイプアップ 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	12:00~13:00 purumo ストレッチ& リラックスYOGA 平岡
12:00					12:00
:30	10月~12月限定レッスン				13:00
13:00	13:00~14:00 purumo ほぐして整える 筋膜ケア 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 <sup>YOGA</sup> ひとみ	13:00~14:00 purumo YOGAベーシック MIHARU	13:30~14:30 YOGAリラックス Rie
14:00					14:00
: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	15:00~16:00 2日・16日・30日 YOGAリンク
15:00					15:00
:30	16:00~17:00 ブルモdeごろん				9日・23日 美脚YOGA Rie
16:00					16:00
:30	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	16:30~17:30 陰YOGA ASUMI
17:00					17:00
: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 YOGAリラックス Satomi Asada
18:00					18:00
:30	18:45~19:45 purumo PILATESベーシック kiyo	19:00~20:00 4日・18日 ダイエット 11日・25日 キック&パンチde 泡汗シェイプ 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	19:00
19:00					19:00
:30	20:15~21:15 purumo ストレッチ& ビューティー kiyo			20:15~21:15 7日・21日 aromaYOGAベーシック 14日・28日 骨盤ビューティーYOGA RISA	20:00
20:00					20:00
:30	20:30~21:30 purumo moonyoga RISA		20:30~21:30 YOGAリラックス HIROKO		21:00
21:00					21:00
:30	11月祝日レッスンについて 11/3（月）・11/24（月）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。		PURUMO会員様限定 特別レッスン 11/8（土）8:30~9:30 aromaモーニングYOGA 担当: MAI		22:00
22:00					22:00
: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週替わりレッスンとなっております。



ブルモ蕨

検索