

# ホットヨガスタジオ PURUMO蔵

## 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	9:00~10:00 purumo モーニングYOGA SHIZUHO	9:00
9:30		選替わりレッスン					:30
10:00	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	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		10:00
:30		11日・25日 aromaストレッチ&リセット MAI				10:30~11:30 purumo パワーYOGA SHIZUHO	:30
11:00							11:00
:30							:30
12:00	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	11:30~12:30 purumo フローYOGA SHIZUHO		12:00
:30						12:00~13:00 purumo ストレッチ& リラックスYOGA 平岡	:30
13:00	10月~12月限定レッスン						13:00
:30	13:00~14:00 purumo ほくして整える 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 YOGA ひとみ	13:00~14:00 purumo YOGAベーシック MIHARU	13:00~14:00 purumo aromaYOGA リラックス 近藤容子		:30
14:00						13:30~14:30 YOGAリラックス Rie	14:00
:30							:30
15:00	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	選替わりレッスン	15:00
:30						15:00~16:00 2日・16日・30日 YOGAリンパ	:30
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 MIHARU	9日・23日 美腸YOGA Rie	16:00
:30						16:30~17:30 陰YOGA ASUMI	:30
17:00							17:00
:30							:30
18:00		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
:30							:30
19:00	18:45~19:45 purumo PILATESベーシック kiyo	選替わりレッスン		18:45~19:45 purumo ストレッチ& リセット RISA			19:00
:30		19:00~20:00 4日・18日 ダイエット	19:00~20:00 purumo シェイプアップ YOGA Haru				:30
20:00		11日・25日 キック&パンチde 滝汗シェイプ RISA		選替わりレッスン			20:00
:30				20:15~21:15 7日・21日 aromaYOGAベーシック			:30
21:00	20:15~21:15 purumo ストレッチ& ビューティー kiyo	20:30~21:30 purumo moonyoga RISA	20:30~21:30 YOGAリラックス HIROKO	14日・28日 骨盤ビューティーYOGA RISA			21:00
:30							:30
22:00	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		<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> <p>♥ <span style="border: 1px solid red; padding: 0 2px;">  </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。</p> <p>♥ <span style="background-color: red; color: white; padding: 0 2px;">  </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。</p>		22:00
:30							23:00
23:00					<div> <div>ブルモ蔵</div> <div>検索</div> </div>		