



ホットヨガスタジオ PURUMO 蔵

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。
- WEBでのご予約・ご変更・キャンセルはレッスン30分前までとなります。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						9:00~10:00 purumo モーニングYOGA SHIZUHO
10:00		交替わりレッスン				
10:30	10:00~11:00 purumo YOGAベーシック MISUGI	10:00~11:00 12日・26日 骨盤調整YOGA 19日 aromaストレッチ&リセット MAI	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			交替わりレッスン			
11:30	11:30~12:30 purumo 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 13日・27日 YOGAリンパ 20日 美調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 purumo ストレッチ& リラックスYOGA Sumie
12:00						
12:30	13:00~14:00 purumo YOGAリラックス YOKO	13:00~14:00 purumo YOGAベーシック YUMIKO	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	13:30~14:30 purumo YOGAリラックス Satomi Asada
13:00						
13:30	14:30~15:30 purumo PILATESベーシック YOKO	14:30~15:30 purumo YOGAリンパ YUMIKO	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 PILATESベーシック 美馬	期間限定 15:00~16:00 purumo 快眠YOGA リラックス Satomi Asada
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 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& ビューティー 美馬	交替わりレッスン 16:30~17:30 3日・17日・24日・31日 陰ヨガ
15:00						
15:30						10日 フロミュージックYOGA ASUMI
16:00	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 purumo YOGAリラックス Haru	17:30~18:30 ブルモdeごろん	17:30~18:30 ブルモdeごろん	
16:30						
17:00	18:45~19:45 purumo PLATESベーシック kiyo	19:00~20:00 purumo 月礼拝 MIHARU	19:00~20:00 purumo リフレッシュフロー YOGA Haru	18:45~19:45 purumo YOGAリンパ Satomi Asada		
17:30						
18:00	20:15~21:15 purumo ストレッチ& ビューティー kiyo	20:30~21:30 purumo YOGAリラックス MIHARU	20:30~21:30 purumo YOGAリラックス HIROKO	期間限定 20:15~21:15 purumo 快眠YOGA リラックス Satomi Asada		
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00	GWレッスンについて 短縮営業と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 5/16(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>♥ 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>♥ こちらのマークがついたクラスは 交替わりレッスンとなっております。</p>	
22:30						
23:00						



ブルモ 蔵

検索



ホットヨガスタジオ PURUMO 蕨

GW 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。
- 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。
- WEBでのご予約・ご変更・キャンセルはレッスン30分前までとなります。

時	5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)
9:00					
9:30		9:00~10:00 purumo ストレッチ& リセット 美馬		GW限定レッスン	
10:00	10:00~11:00 purumo 骨盤ビューティー YOGA YUMIKO		9:30~10:30 purumo YOGAベーシック MISUGI	9:30~10:30 aroma リフレッシュ YOGA MAI	9:30~10:30 purumo YOGAリラックス Rie
10:30		10:30~11:30 purumo PILATESベーシック 美馬	GW限定レッスン		GW限定レッスン
11:00			11:00~12:00 パワーフロー シェイプYOGA MISUGI		11:00~12:00 休み明けを軽やかに 迎えるための 整えYOGA Rie
11:30	11:30~12:30 purumo フローYOGA YUMIKO			11:30~12:30 purumo ストレッチ& リラックスYOGA Sumie	
12:00		12:00~13:00 purumo ストレッチ& リラックスYOGA Sumie			
12:30					
13:00	GW限定レッスン			GW限定レッスン	
13:30	13:00~14:00 代謝アップYOGA (丹田クリームでほかほか) 近藤容子		13:00~14:00 purumo PILATESベーシック YOKO	13:00~14:00 筋膜リリース (ストレッチボール使用) YUMIKO	13:00~14:00 purumo 骨盤ビューティー YOGA ひとみ
14:00		13:30~14:30 YOGAリラックス Satomi Asada			
14:30	GW限定レッスン				
15:00	14:30~15:30 ピギナー PILATES 美馬		14:30~15:30 YOGAリラックス YOKO	14:30~15:30 purumo YOGAリンパ YUMIKO	14:30~15:30 purumo YOGAベーシック ひとみ
15:30		15:00~16:00 purumo 快眠YOGA リラックス Satomi Asada			
16:00	GW限定レッスン				GW限定レッスン
16:30	16:00~17:00 アドバンス PILATES 美馬		16:00~17:00 purumo PILATESベーシック kiyo	16:00~17:00 purumo 月礼拝 MIHARU	16:00~17:00 やさしい ストレッチYOGA Haru
17:00		16:30~17:30 purumo 陰ヨガ ASUMI			
17:30					GW限定レッスン
18:00	17:30~18:30 ブルmodeごろん		17:30~18:30 purumo ストレッチ&ビュー ティー kiyo	17:30~18:30 purumo YOGAリラックス MIHARU	17:30~18:30 シェイプフロー YOGA Haru
18:30					
19:00	GW期間中 (5/4~5/6) は短縮営業の為、20:00までとなります。				
19:30					
20:00					