



ホットヨガスタジオ PURUMO 藤 7周年 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。

					6/21(日)
6/15(月)	6/16(火)	6/17(水)	6/19(金)	6/20(土)	
					9:00~10:00 purumo モーニングYOGA SHIZUHO
10:00~11:00 purumo やさしい美ボディ YOGA MISUGI	イベントレッスン 10:00~11:00 やさしい太陽礼拝 & 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
11:30~12:30 purumo シェイプアップ YOGA MISUGI	イベントレッスン 11:30~12:30 purumo 姿勢改善YOGA Sumie	11:30~12:30 purumo 美腸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	イベントレッスン 12:00~13:00 purumo 姿勢改善YOGA Sumie
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	イベントレッスン 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	13:30~14:30 purumo YOGAリラックス Satomi Asada
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
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	イベントレッスン 16:30~17:30 purumo フローミュージック YOGA ASUMI
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	イベントレッスン 17:30~18:30 aroma リフレッシュYOGA MAI	
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		
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	男性同伴ご利用可 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		



【7周年記念イベント】
水曜日20:30~21:30のレッスンは男性同伴OK
 男性お一人様1,100円(税込)
 ※詳細は別紙にて掲載いたします。



ブルモ 藤 検索