

ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎

2024年5月レッスンスケジュール

ご案内

- 定員:18名 (レッスンにより変更となります。)
- 入室時間がレッスン開始5分前からとなります。
- 使用後のマット等は消毒のご協力をお願いいたします。
- ご予約はレッスン開始30分前までをお願いいたします。
- 予約のキャンセルはレッスン開始30分前までをお願いいたします。
- ※やむを得ない理由でもキャンセルいたしかねます。ご了承ください。

				SATURDAY	SUNDAY
				9:00~10:00 アロマリラックス YOGA MIWA 18名	NEW 9:00~10:00 パワーYOGA hinano 15名
10:30~11:30 美彩心 NAMIE 18名	10:30~11:30 美彩心 花牟礼 18名	10:30~11:30 PILATES -美脚- YUKO 10名	10:30~11:30 パワーYOGA えりこ 15名	10:30~11:30 ベーシックYOGA MIWA 18名	NEW 10:30~11:30 ブルモ de ごろん 10名
コラーゲンシャワータイム	コラーゲンシャワータイム				
12:15~13:15 骨盤ビューティ YOGA YUMIKO 18名	12:00~13:00 アロマベーシック YOGA YUMIKO 18名	12:00~13:00 ストレッチ&ビューティ ※ストレッチボール使用 YUKO 10名	12:00~13:00 ベーシックYOGA えりこ 18名	12:00~13:00(4日・11日) moon yoga masayo 12:00~13:00(18日・25日) リンパYOGA hiroko 18名	12:00~13:00 美腸YOGA YUMIKO 18名
14:00~15:00 美脚&美尻YOGA chiaki 18名	13:30~14:30 骨盤ビューティ YOGA KEIKO 18名	13:30~14:30 美姿勢YOGA KEIKO 18名	13:30~14:30 美彩心 NAMIE 18名	13:30~14:30 パワーYOGA GAYA 15名	13:30~14:30 ベーシックYOGA hiroko 18名
			コラーゲンシャワータイム		
15:30~16:30 リンパYOGA chiaki 18名	NEW 15:00~16:00 ストレッチ&リセット RIKA 10名	15:00~16:00 パワーYOGA takako 15名	15:00~16:00 美背中YOGA Kanzaki 18名	15:00~16:00 PILATES -姿勢- GAYA 18名	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ MINORI 18名
17:00~18:00 ブルモ de ごろん 10名	NEW 16:30~17:30 快眠YOGA RIKA 18名	16:30~17:30 ベーシックYOGA takako 15名	16:30~17:30 フロアYOGA Kanzaki 15名	16:30~17:30 ブルモ de ごろん 10名	16:30~17:30 骨盤ビューティ YOGA masayo 18名
				18:00~19:00 骨盤ビューティ YOGA hiroko 18名	18:00~19:00 moon yoga masayo 18名
19:00~20:00 ストレッチ&ビューティ ※ストレッチボール使用 YUKO 10名	19:00~20:00 ベーシックYOGA Mayo 18名	19:00~20:00 リラックスYOGA MIWA 18名	19:00~20:00 ベーシックYOGA YOKO 15名		
20:30~21:30 ブルモ de ごろん 10名	20:30~21:30 リラックスYOGA Mayo 18名	20:30~21:30 お腹痩せYOGA MIWA 18名	20:30~21:30 ストレッチ&ビューティ YOKO 18名		
ブルモ de ごろん 溶岩石とコラーゲンランプで 満たされた空間でリラックス。 参加費:1,100円(税込み) マンスリー会員は 追加料金なし。					
				<ul style="list-style-type: none"> ◆右下の数字は定員数となります。 ◆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。 ◆ レッスン中にアロマを使用します。 	