


ホットカラーゲンスタジオPURUMO篠崎 GWレッスンスケジュール

	5/3 FRIDAY	5/4 SATURDAY	5/5 SUNDAY	5/6 MONDAY	
9:00					9:00
:30		9:00~10:00 アロマリラックスYOGA MIWA  18名	9:00~10:00 パワーYOGA hinano 15名		:30
10:00	10:00 OPEN			10:00 OPEN	10:00
:30					:30
11:00	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	10:30~11:30 プルモ de ごろん 10名	10:30~11:30 美彩心 花傘礼 18名	11:00
:30				カラーゲンシャワータイム	:30
12:00					12:00
:30	12:00~13:00 ベーシックYOGA えりこ 18名	12:00~13:00 moon yoga masayo 18名	12:00~13:00 美腸YOGA YUMIKO 18名	12:15~13:15 骨盤ビューティYOGA YUMIKO 18名	:30
13:00					13:00
:30					:30
14:00	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 リンパYOGA (ゴルフボール使用) hiroko 15名	14:00~15:00 ベーシックYOGA YOKO 18名	14:00
:30	カラーゲンシャワータイム				:30
15:00					15:00
:30	15:00~16:00 アロマリラックス 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		:30
16:00				15:30~16:30 リラックスYOGA YOKO 18名	16:00
:30					:30
17:00	16:30~17:30 フローYOGA Kanzaki 15名	16:30~17:30 プルモ de ごろん 10名	16:30~17:30 骨盤ビューティYOGA masayo 18名	17:00~18:00 プルモ de ごろん 10名	17:00
:30					:30
18:00		18:00~19:00 骨盤ビューティYOGA (ゴルフボール使用) hiroko 15名	18:00~19:00 moon yoga masayo 18名	 プルモ de ごろん 溶岩石とカラーゲンランプで 満たされた空間でリラックス。 参加費：1,100円(税込み) マンスリーフリー会員は 追加料金なし。	18:00
:30					:30
19:00					19:00
:30					:30
20:00					20:00

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。

- 右下の数字は定員数となります。
- 全レッスン、カ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いたします。