


ホットコラーゲンスタジオ PURUMO鳳

2025年4月 LESSON SCHEDULE

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて24時間受付しております。
 - ・予約開始はAM0時からとなります。当日を含めて14日間予約が可能となります。
 - ・スケジュールは変更させていただく場合がございます。最新情報は予約サイトにてご確認ください。
 - ・予約はレッスン開始15分前まで、キャンセルは30分前まで、予約サイトでのみ可能です。
 - ・レッスン開始15分前に予約者が0名の場合は、レッスンをクローズさせていただきます。
- ※  マークのレッスンは、予約者が0名の場合に限り、60分前にクローズさせていただきます。



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30						
11:00	10:30~11:30 YOGA&筋膜ケア 北口 洋代	10:30~11:30 PILATES ベーシック MARIKO.M	10:30~11:30 調整系 パワーヨガ NAOKO	10:30~11:30 YOGA ベーシック SAYAKA	11:00~12:00 バレエストレッチ yasuna	11:00~12:00 週替わり Lesson ※レッスン内容は予約サイトをご確認ください。
12:00	12:00~13:00 スローヴィンヤサヨガ MARI.H	12:00~13:00 エナジーフローヨガ MARIKO.F	12:00~13:00 YOGA ダイエット yasuna	12:00~13:00 ピラティス&ヨガ AYA	12:30~13:30 YOGA ダイエット yasuna	12:30~13:30 週替わり Lesson ※レッスン内容は予約サイトをご確認ください。
13:00						
13:30	13:30~14:30 ストレッチ yasuna	13:30~14:30 美・ダイエット MAYA	13:30~14:30 機能改善ヨガ MARIKO.F	13:30~14:30 MAIメソッド MAI.A	14:00~15:00 週替わり Lesson ※レッスン内容は予約サイトをご確認ください。	14:00~15:00 purumo YOGA 骨盤ビューティ AYA
14:00						
15:00	15:00~16:00 フィーリングヨガ yasuna		15:00~16:00 YOGA リラックス MARIKO.F	15:00~16:00 リセットヨガ MAI.A	15:30~16:30 週替わり Lesson ※レッスン内容は予約サイトをご確認ください。	15:30~16:30 1・3・5週 YOGA リラックス ヨガニードラ 2・4週目 AYA
16:00		16:00~17:00 ウェープリング 筋膜リリースヨガ 北口 洋代				【ヨガニードラ】 リラックスヨガの後半、シャバ・サナの 時間を15~20分に拡大して行います。
17:00	16:30~19:00 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)		16:30~18:30 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	16:30~18:30 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	17:00~19:00 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	17:00~19:00 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)
18:00		18:30~19:30 YOGAリラックス MANA				
19:00			19:00~20:00 ビートフローヨガ MARI.H	19:00~20:00 よくばり ビューティヨガ YUUMI	★4~6月限定レッスン★ 土曜日・日曜日 週替わりレッスンスケジュール 5日(土)・26(土)	
19:30	19:30~20:30 YOGA美腸 TOMOKA				・14:00-15:00 【YOGA ベーシック】 MARI ・15:30-16:30 【ゆるパワーヨガ】 MARI	6日(日) ・11:00-12:00 【骨盤ダイエットヨガ】 KAO ・12:30-13:30 【首こり肩こりスッキリヨガ】 KAO
20:00		20:00~21:00 フローヨガ MANA			12日(土) ・14:00-15:00 【リンパマッサージ&ピラティス】 MARIKO.M ・15:30-16:30 【フローヨガ】 MARIKO.M	13日(日) ・11:00-12:00 【フローヨガミュージック】 TOMOMI.U ・12:30-13:30 【YOGA ベーシック】 TOMOMI.U
21:00	21:00~22:00 ウェーブストレッチ リング&YOGA TOMOKA	21:15~22:15 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	20:30~21:30 夜のご褒美 ストレッチヨガ MARI.H	20:30~21:30 YOGA ベーシック YUUMI	19日(土) ・14:00-15:00 【ヨガリラックス】 Hiroe ・15:30-16:30 【骨盤調整ヨガ】 Hiroe	20日(日) ・11:00-12:00 【YOGA ベーシック】 MARI ・12:30-13:30 【YOGA ゆったりフロー】 MARI
22:00					27日(日) ・11:00-12:00 【パワーヨガ】 TOMOKA ・12:30-13:30 【ウェーブ ストレッチング &ヨガ】 TOMOKA	
23:00						

