

ホットスタジオ PURUMO鳳

2025年11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AM7時からとなります。当日を含めて13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					10:00
:30	10:30~11:30 YOGA&筋膜ケア 北口 洋代	10:20~11:20 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				11:00~12:00 バレエストレッチ yasuna	11:00~12:00 週替わり Lesson
:30					※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	
:30					12:30~13:30 YOGA ダイエット yasuna
13:00					12:30~13:30 週替わり Lesson
:30					※レッスン内容は予約サイトをご確認ください。
14:00	13:30~14:30 ストレッチ yasuna	13:30~14:30 Shapes Lesmills PILATES 2~4週目 MAYA	13:30~14:30 機能改善ヨガ MARIKO.F	13:30~14:30 MAI'メソッド MAI.A	
:30					14:00~15:00 週替わり Lesson
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 リセッショナリヨガ MAI.A	
:30					15:30~16:30 週替わり Lesson
16:00		16:00~17:00 ウェーブリング 筋膜リリースヨガ 北口 洋代			
:30					※レッスン内容は予約サイトをご確認ください。
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)	
:30					15:30~16:30 ヨガニードラ 2~4週目 AYA
18:00					【ヨガニードラ】 リラクシヨガの後半、シャーバーサナの 時間を15~20分に拡大して行います。
:30					17:00~19:00
19:00		18:30~19:30 YOGAリラックス MANA	19:00~20:00 ビートフローヨガ MARI.H	19:00~20:00 YOGA美尻 YUUMI	17:00~19:00
:30					17:00~19:00
20:00	19:30~20:30 YOGA美腸 TOMOKA	20:00~21:00 フローヨガ MANA			
:30					19:00 土曜日・日曜日 週替わりレッスンスケジュール
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	19:00~20:00 ビートフローヨガ MARI.H	1日 (土) ・ 14:00-15:00 【ピラティスボディメイク】 RINA
:30					・ 15:30-16:30 【陰ヨガ】 RINA
22:00					2日・30日 (日) ・ 11:00-12:00 【フローヨガミュージック】 TOMOMI
:30					・ 12:30-13:30 【ピラティス】 TOMOMI
23:00					8日・22日・29日 (土) ・ 14:00-15:00 【YOGA ベーシック】 MARI
:30					・ 15:30-16:30 【ゆるパワーヨガ】 MARI
					9日 (日) ・ 11:00-12:00 【ボディシェイプヨガ】 KAO
					・ 12:30-13:30 【ヨガリラックス】 KAO
					15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
					16日・23日 (日) ・ 11:00-12:00 【太陽礼拝フローヨガ】 AI
					・ 12:30-13:30 【ヨガ＆ストレッチ】 AI