

ホットスタジオ PURUMO鳳

2025年12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
	10:30~11:30 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	
				11:00~12:00 バレエストレッチ yasuna	:30 11:00
	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	:30 12:00
	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	
				14:00~15:00 週替わり Lesson	:30 14:00
	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	
				15:30~16:30 週替わり Lesson	:30 15:00
	16:00~17:00 ウェーブリング 筋膜リリースヨガ 北口 洋代				
				15:30~16:30 YOGA リラックス ヨガニードラ 2・4週目 AYA	:30 16:00
	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 17:00
	18:30~19:30 YOGAリラックス MANA				
				17:00~19:00 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	:30 17:00
	19:30~20:30 YOGA美腸 TOMOKA		19:00~20:00 ビートフローヨガ MARI.H	19:00~20:00 YOGA美尻 YUUMI	
				19:00 土曜日・日曜日 週替わりレッスンスケジュール	:30 19:00
	20:00~21:00 フローヨガ MANA			6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	:30 20:00
				7日 (日) ・ 11:00-12:00 【YOGA ベーシック】 MARI ・ 12:30-13:30 【ゆるパワーヨガ】 MARI	
	21:00~22:00 ウェーブストレッチ リング&YOGA TOMOKA		20:30~21:30 夜のご褒美 ストレッチヨガ MARI.H	13日 (土) ・ 14:00-15:00 【フローヨガミュージック】 TOMOMI ・ 15:30-16:30 【ピラティス】 TOMOMI	:30 21:00
				14日・28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	:30 22:00
	21:15~22:15 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)			20日・27日 (土) ・ 14:00-15:00 【YOGA ベーシック】 MARI ・ 15:30-16:30 【ゆるパワーヨガ】 MARI	
				21日 (日) ・ 11:00-12:00 未定 ・ 12:30-13:30 未定 ※予約サイトにてご確認ください。	:30 23:00
				LINE登録はこちらから! 	