


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							10:00
:30							:30
11:00	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	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。	11:00
:30							:30
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 			12:00
:30							:30
13:00					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
:30							:30
14:00	13:30~14:30 ストレッチ yasuna 	13:30~14:30 1・3・5週 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 ※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
:30							:30
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 1・3・5週 YOGA リラックス 2・4週目 AYA	15:00
:30							:30
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			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 2・4週目 AYA	16:00
:30							:30
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)		【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
:30							:30
18:00		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)	17:00~19:00 ブルモdeごろん ※要予約 (入退室自由)	18:00
:30							:30
19:00			19:00~20:00 ビートフローヨガ MARI.H 	19:00~20:00 YOGA美尻 YUUMI 	土曜日・日曜日 週替わりレッスンスケジュール 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 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 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 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 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。		19:00
:30							:30
20:00	19:30~20:30 YOGA美腸 TOMOKA 	20:00~21:00 フローヨガ MANA 		★10~12月限定レッスン★ 20:30~21:30 ほぐして整える 筋膜ケア&ヨガ YUUMI 			20:00
:30							:30
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 				21:00
:30							:30
22:00							22:00
:30							:30
23:00							23:00