2026
11
NOVEMBER

レッスンカレンダー
WELLNESS CALENDAR

pürovel
spa & sport

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1	2	3	4	5	6	7 予約制 14:00 - 15:00 ボクササイズ Kickboxing
8	9	10 13:30 - 14:00 ボディReメイク Body Remake	11	12	13	14 予約制 14:00 - 15:00 ボクササイズ Kickboxing
15	16	17 13:30 - 14:00 カラダリセット Body Reset	18	19	20	21 予約制 14:00 - 15:00 ボクササイズ Kickboxing
22	23	24 13:30 - 14:00 体幹強化メソッド Core Conditioning	25	26	27	28 予約制 14:00 - 15:00 ボクササイズ Kickboxing
29 13:30 - 14:00 カラダリセット Body Reset	30					

＊予約制 | Reservations Required



体幹強化メソッド
Core Conditioning

体幹のインナーマッスルを強化し姿勢改善を目指します。

Ideal for strengthening inner core muscles and improving posture.



ボディ Re メイク
Body Remake

軽いダンベルトレーニングを行い運動不足による衰えた筋肉をつくり直します。(※定員6名)

Re-build weakened muscles from lack of exercise by using light dumbbells for recovery training. (※Capacity of 6 persons)



カラダリセット
Body Reset

リラックスしながらコンディションを上げ、日常生活で必要な動作の土台となる身体に整えます。(※定員6名)

Body relaxing and conditioning, building the foundation for essential daily movements. (※Capacity of 6 persons)



SPECIAL LESSONS
予約制

ボクササイズ
Kick Boxing

キックボクシングの基本的な構えから打ち方の習得をしシェイプアップやストレス発散にも効果的なエクササイズです。

Learn the basics of kickboxing from a professional instructor from kickboxing stance to basic striking techniques - all while relieving stress and keeping oneself in shape.

〈ご予約方法〉

予約開始日 – 日曜日12:00～
予約締切日 – 木曜日12:00まで

【例】

○/1（日）	○/2（月）	○/3（火）	○/4（水）	○/5（木）	○/6（金）	○/7（土）	○/8（日）	○/9（月）	○/10（火）	○/11（水）	○/12（木）	○/13（金）	○/14（土）
○/7のレッスン予約受付期間						当日	○/14のレッスン予約受付期間						当日
12:00 ⟺ 12:00							12:00 ⟺ 12:00						

・期間内に受付フロント、もしくはお電話にてお申し込みください。
・先着順の定員6名様までとなります。
・ご本人様のみの受け付けとなります。
・キャンセルの場合は必ずお申し出ください。
・翌週以降の事前予約は承り出来かねます。

purovel
spa & sport

ピュロヴェル スパ&スポーツ
☎ 06-6646-1114