

# BODY UP小阪 祝日スケジュール

	4/29(月)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)
9:30					
10:00					
10:30	10:00-11:00 b-up ストレッチ&ヨガ RINA.O	10:00-11:00 b-up YOGA ベーシック AYAKO			10:00-11:00 b-upYOGA ベーシック RINA.O
11:00					
11:30					
12:00	11:30-12:30 b-up やさしいPILATES RINA.O		11:30-12:30 b-up やさしいPILATES RINA.I		11:30-12:30 b-up ボディリセット KYOKO.K
13:00				12:30-13:30 パワーフローヨガ KAYO	
13:30	13:00-14:00 b-up YOGA ベーシック SAYO		13:00-14:00 b-up YOGA リンパ MAKI		
14:00		14:00-14:45 b-up やさしいPILATES miyu		14:00-15:00 ヨガ(癒) KAYO	
15:00			14:30-15:30 b-up 疲労回復ヨガ MAKI		
15:30		15:00-16:00 b-up YOGA 骨盤調整 MAKI			
16:00					16:00-17:00 b-up YOGA リンパ ETSUKO
16:30	16:30-17:30 b-up YOGA ~美ハーツ~お腹 MAKI				
17:00			17:00-18:00 b-upYOGA ベーシック HYAN		
18:00					17:30-18:30 b-up YOGA 美ハーツ脚&お尻~ ETSUKO
19:00					
19:30					