

1/19更新

ホットヨガスタジオ BODY UP 東大宮

2月 LESSON SCHEDULE

※2022年1月より定員を12名に変更いたしました。

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEB予約システムにて承ります。事前にご予約ください。
- ・毎週木曜日は定休日となります。
- ・スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。
- ・レッスン予約は、現在の日より2週間先までご予約いただけます。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30					2月5日・19日限定	
11:00	10:45~11:45 b-up CORE コンディショニング &ストレッチ aiko	10:45~11:45 b-up YOGA 骨盤調整 kaori	10:45~11:45 b-up YOGA ルーシーダットン ~タイ式ヨガ~ 銭場	11:00~12:00 b-up PILATES ベーシック kaori	10:30~11:30 b-up YOGA ルーシーダットン ~タイ式ヨガ~ 銭場	10:30~11:30 b-up コア&ストレッチ AKIKO
12:00						
12:30	12:15~13:15 b-up ボディリセット 望月	12:30~13:30 b-up PILATES ベーシック 美馬	12:15~13:15 b-up 調整&フロー-YOGA ANNA	12:45~13:45 b-up 骨盤 エクササイズ AKIKO	12:00~13:00 b-up YOGA ダイエット miho	12:00~13:00 b-up 調整&フロー-YOGA ANNA
13:00						
14:00	13:45~14:45 b-up バレエ ビューティー AKIKO	14:00~15:00 b-up YOGA ベーシック miho	13:45~14:45 b-up YOGA リンパ miho	14:15~15:15 b-up 調整&フロー-YOGA ANNA	13:30~14:30 b-up コア&ストレッチ 5・19日 氏家 12・26日 望月	13:30~14:30 b-up YOGA 美腸 ANNA
15:00						
15:30			15:15~16:15 b-up CORE コンディショニング 銭場		15:00~16:00 b-up 美パーツ メイクボディ お腹・脚 KANAKO	15:00~16:00 b-up ボディリセット KANAKO
16:00						
17:00	<p>【コロナウイルス感染予防対策】</p> <p>定員数12名 間隔をとり実施</p> <p>レッスン中 15分おきの換気</p> <p>レッスン中の マスク着用必須</p> <p>スタジオへの入室 レッスン開始5分前~ レッスン終了まで</p> <p>チェックアウト レッスン終了後 60分以内</p>				16:30~17:30 b-up YOGA フロー 阿久井	16:30~17:30 b-up YOGA リラックス 矢島
18:00					18:00~19:00 b-up CORE コンディショニング 阿久井	
19:00		18:45~19:45 b-up 骨盤 エクササイズ HONDA				
19:30	19:30~20:30 b-up YOGA 美腸 MICHIKO		19:30~20:30 b-up ボディリセット KANAKO	19:30~20:30 b-up YOGA フロー 阿久井		
20:00						
21:00	21:00~22:00 b-up YOGA ~美姿勢~ MICHIKO	20:30~21:30 b-up YOGA リラックス RIO	21:00~22:00 b-up PILATES ベーシック ERIKA	21:00~22:00 b-up YOGA 快眠&瞑想 阿久井		
22:00						
23:00						

♥ ホットヨガスタジオのレッスンは、全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。

♥ 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。

♥ 赤枠のクラスは前月から、時間IR・レッスン内容が変更したクラスです。

♥ ♥ こちらのマークがついたクラスはアロマを使用したレッスンとなります。レッスンの詳細については裏面をご覧ください。

ホットヨガスタジオ
BODY UP

東大宮 BODY UP 検索

※祝日レッスンは別紙をご覧ください。