

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮(新館) 7月21日(月・祝) : LESSON SCHEDULE

7月21日 (月・祝) 海の日		
10:00		10:00
:30		:30
11:00	10:30~11:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ HIROKO	11:00
:30		:30
12:00	SPECIAL 12:00~13:00 YOGA ヴィンヤサフローヨガ miho	12:00
:30		:30
13:00		13:00
:30		:30
14:00	SPECIAL 13:45~14:45 夏の汗活 シェイプアップYOGA HIROKO	14:00
:30		:30
15:00		15:00
:30		:30
16:00	15:15~16:15 b-up PILATES 姿勢 kaori	16:00
:30		:30
17:00	16:45~17:45 b-up YOGA リラックス kaori	17:00
:30		:30
18:00		18:00
:30		:30
19:00	18:15~19:15 b-up STRETCH ストレッチ&リセット ERIKA	19:00
:30		:30
20:00		20:00

【Lesson Information】

12:00-13:00

YOGA

ヴィンヤサフローヨガ

太陽礼拝の動きをベースとし流れる様に
呼吸と動きとを繋げながら行うヨガです。
ダイナミックなポーズをとることで、
インナーマッスルにも効果的です。

13:45-14:45

夏の汗活、シェイプアップYOGA

ホットスタジオで楽しくエクササイズ！
ボディメイク、シェイクアップ目的の
強度高めのクラスです。

- 全レッスン、完全予約制です。
ご予約はWEBにて承ります。事前にご予約ください。
- 祝日の営業時間は、
10:00~20:00までとなっております。



BODY UP 東大宮

検索

