

ホットヨガスタジオ BODY UP 東大宮

8月 LESSON SCHEDULE

- ・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。
- ・レッスンは、現在の日より2週間先までご予約いただけます。

7月23日修正

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30					★	
11:00	10:30~11:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ HIROKO	10:45~11:45 b-up ACTIVE ダイエット 氏家	10:45~11:45 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー 銭場	10:45~11:45 b-up YOGA リンパ kaori	10:30~11:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ 銭場	10:30~11:30 b-up YOGA ミュージック 阿久井
12:00	12:00~13:00 b-up YOGA リンパ miho		12:00~13:00 b-up YOGA 陰ヨガ kaori	12:00~13:00 b-up STRETCH ボール&ストレッチ MAIL	11:45~12:45 b-up YOGA 骨盤調整 miho	12:00~13:00 b-up YOGA 美パーツ ~背中&腕~ HIROKO
13:00		12:30~13:30 b-up PILATES ベーシック 美馬				
14:00	13:45~14:45 b-up STRETCH ストレッチ&リセット HIROKO	13:45~14:45 b-up YOGA ベーシック miho	13:20~14:20 b-up やさしい フローPILATES 阿久井	13:20~14:20 b-up YOGA リラックス NAOKO	13:15~14:15 b-up PILATES ベーシック 阿久井	13:30~14:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円
15:00			14:45~15:45 b-up YOGA リラックス 銭場		★	
16:00	15:15~16:15 溶岩フリー 会員外1時間 550円	15:15~16:15 溶岩フリー 会員外1時間 550円		15:15~16:15 溶岩フリー 会員外1時間 550円	15:00~16:00 b-up ACTIVE ダイエット HIROKO	15:10~16:10 b-up STRETCH 美メイク MIYUKI
17:00					16:30~17:30 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー HIROKO	16:30~17:30 b-up YOGA ~美姿勢~ 矢島
18:00	17:30~18:30 溶岩フリー 会員外1時間 549円	17:30~18:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	17:30~18:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	17:30~18:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	18:00~19:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	18:00~19:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円
19:00		NEW 週替わりレッスン				
20:00	NEW 19:30~20:30 b-up YOGA リラックス ERIKA	★ 5・19日 19:00~20:00 b-up YOGA フロー ミュージック 12・26日 b-up YOGA 陰ヨガ ASUMI	19:30~20:30 b-up YOGA リラックス 銭場	★ 19:30~20:30 b-up YOGA パワー 阿久井	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。 ★ こちらのマークがついたクラスは他に比べて 運動量の多いクラスです。 📌 こちらのマークがついたクラスは初心者の方 でも安心して受けていただけるクラスです。 有 有料レッスンです。 会員外の方もご参加いただけます。 別途ご案内を参照ください。	
21:00	21:00~22:00 b-up STRETCH ストレッチ&リセット ERIKA	20:30~21:30 b-up YOGA リラックス 阿久井	21:00~22:00 b-up PILATES 姿勢 ERIKA	21:00~22:00 b-up YOGA リラックス Haru		
22:00						
23:00						

【お知らせ】

溶岩フリーの時間に特別レッスンを実施する場合がございます。
レッスンを予約サイトまたはQRコードよりご確認ください。



東大宮 BODY UP

検索