

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮(新館) 8月11日(月・祝) : LESSON SCHEDULE

8月11日(月・祝) 山の日	
10:00	
:30	
11:00	10:30~11:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ HIROKO
:30	
12:00	SPECIAL 12:00~13:00 b-up STRETCH スパインケア&ブレス kaori
:30	
13:00	SPECIAL 13:45~14:45 夏の汗活 シェイプアップYOGA HIROKO
:30	
14:00	
:30	
15:00	
:30	15:15~16:15 溶岩フリー 会員外1時間 550円
16:00	
:30	
17:00	16:45~17:45 b-up STRETCH ストレッチ&リセット ERIKA
:30	
18:00	
:30	18:15~19:15 溶岩フリー 会員外1時間 550円
19:00	
:30	
20:00	

【Lesson Information】

12:00-13:00

b-up STRETCH
スパインケア&ブレス

日常生活の不良姿勢や歪んだ背骨を
元の位置に戻して、呼吸筋をコントロールして
心身を整え、日々の疲れた体をケアしていきます。

※テニスボールを使用します。

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

