

# ホットヨガスタジオ BODY UP 東大宮

## 3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	10:30~11:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ HIROKO	<b>NEW</b> 11:00~12:00 b-up ACTIVE ダイエット aiko	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 ACTIVE ダイエット 氏家
11:00				<b>週替わりレッスン</b>		
11:30				12:00-13:00 6・13・20日 b-up STRETCH ボール&ストレッチ	11:45~12:45 b-up YOGA 骨盤調整 miho	11:45~12:45 b-up YOGA 美パーツ ~背中&腕~ HIROKO
12:00	12:00~13:00 b-up YOGA リンパ miho	12:30~13:30 b-up PILATES ベーシック 美馬	12:00-13:00 ほぐして整える 筋膜ケア&ストレッチ kaori	27日 b-up YOGA アロマ MAI		
12:30						
13:00			13:20-14:20 b-up YOGA フロー Haru	13:20-14:20 b-up YOGA 骨盤調整 NAOKO	13:15-14:15 b-up YOGA ミュージック 阿久井	13:15-14:15 b-up YOGA ベーシック NATSUKO
13:30						
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				
14:30						
15:00			14:45-15:45 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ 銭場		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
15:30	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		
16:00						
16:30					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
17:00						
17:30	<b>NEW</b> 23日・30日 17:30-18:30 b-up YOGA リラックス kaori その他溶岩フリー	17:30~18:30 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー MIYUKI	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
18:00		<b>週替わりレッスン</b>				
18:30		3・17・31日 19:00-20:00 b-up YOGAフロー ミュージック	19:30-20:30 b-up YOGA リラックス 銭場	<b>NEW</b> 19:30~20:30 13日・27日 b-up やさしいピラティス	<p>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。</p> <p> 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。</p> <p> 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。</p> <p><b>有料</b> 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。</p>	
19:00		10・24日 b-up YOGA 陰ヨガ ASUMI		6日 パワーヨガ 阿久井		
19:30	19:30-20:30 b-up STRETCH ボール&ストレッチ ERIKA	20:30-21:30 b-up YOGA リラックス 阿久井	21:00-22:00 b-up STRETCH ストレッチ&リセット ERIKA	21:00-22:00 b-up YOGA リラックス NATSUKO		
20:00						
20:30						
21:00	21:00~22:00 b-up PILATES 姿勢 ERIKA					
21:30						
22:00						
22:30						

**【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。  
レッスン予約サイトまたは2次元コードよりご確認ください。



東大宮 BODY UP

検索