

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮(新館) 3月20日(金・祝) : LESSON SCHEDULE

3月20日(金・祝) 天皇誕生日	
10:00	
:30	
11:00	10:45~11:45 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ 銭場
:30	
12:00	
:30	12:00~13:00 b-up STRETCH ポール&ストレッチ MAI
13:00	
:30	13:20-14:20 b-up YOGA 骨盤調整 NAOKO
14:00	
:30	
15:00	15:00-16:00 b-up YOGA フロー NATSUKO
:30	
16:00	
:30	16:30-17:30 b-up YOGA リラックス NATSUKO
17:00	
:30	
18:00	18:00-18:45 溶岩エリアフリー解放 ※予約なしでお入りいただけます。 譲り合ってください。 マットをお持ちいただけるお入り下さい
:30	
19:00	
:30	
20:00	

【Lesson Information】

15:00-16:00

b-up YOGA フロー

繰り返してアーサナ(ポーズ)を行い、
集中力を高め、心身を整えます。
しっかり動き、たっぷり汗をかきたい方に
おススメのプログラムです。

18:00-18:45

溶岩エリアフリー解放

この機会にぜひお試しください。
女性ならどなたでもご予約なしで
ご予約いただけます。
譲り合ってください。

※こちらはタオルのレンタルつきません。

- 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。



春分の日



BODY UP 東大宮

検索

