

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮(新館) 4月29日(水・祝) LESSON SCHEDULE

4月29日(水・祝) 昭和の日	
10:00	
:30	
11:00	10:45-11:45 b-up YOGA 美パーツ～お腹～ 銭場
:30	
12:00	12:00-13:00 b-up PILATES やさしいピラティス 阿久井
:30	
13:00	
:30	13:20-14:20 b-up YOGA フロー Haru
14:00	
:30	
15:00	14:45-15:45 b-up STRETCH ストレッチ&ビューティー 銭場
:30	
16:00	
:30	女性の方であれば どなたでもお申し込みいただけます!
17:00	有料 16:30-17:30 筋膜ケア (有料:1,100円) 氏家
:30	
18:00	 18:00-19:00 b-up STRETCH ストレッチ&リセット HIROKO
:30	
19:00	
:30	
20:00	

【Lesson Information】

10:45 - 11:45

b-up YOGA 美パーツ～お腹～

お腹と足の引き締めの特化したレッスンです。
下腹部や脇腹、気になるお腹周りから脚まで、
アプローチして脂肪をしっかり燃焼させます。

「平らなお腹」「魅力的なくびれ」
「美しいバックライン」を一緒に目指しましょう!

16:30 - 17:30

＼女性のかたであれば、どなたでもお申込み可能です！

筋膜ケア (有料)

筋膜ローラーで癒着をほぐし、
柔軟性と可動域をしっかり高めめます。

血行促進によるコリや疲労の緩和から、「姿勢改善」

「代謝アップ」「運動パフォーマンスの向上」

「筋肉痛の軽減」など効果は多岐にわたります。

カラダが喜ぶたくさんの変化を、一緒に実感していきましょう♪
今回は、日ごろご利用いただいているホット会員様はもちろん、

クラブ会員様も大歓迎です!

会員区分にかかわらずご参加いただけます。

- 全レッスン完全予約制です。
事前にWEBよりご予約をお願いいたします。
- 祝日の営業時間は、10:00～20:00までです。
- 表示価格はすべて税込です。



昭和の日



BODY UP 東大宮

検索

