

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮（新館）

5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				週替わりレッスン		
11:00	10:30-11:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ HIROKO	10:30-11:30 b-up YOGA 骨盤調整 ERI	10:45-11:45 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー 銭場	1・15・29日 10:45-11:45 b-up YOGA 快眠 8・22日 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
12:00	12:00-13:00 b-up YOGA リンパ miho	12:00-13:00 b-up YOGA 快眠 chiii	12:00-13:00 ほぐして整える 筋膜ケア&ストレッチ kaori	週替わりレッスン 1・15・22日 12:00-13:00 b-up STRETCH ボール&ストレッチ 8・29日 b-up YOGA アロマ MAI	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
13:00						
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 フロー miho	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
15:00	週替わりレッスン 11・25日 15:15-16:15 b-up YOGA リラックス 銭場 その他溶岩フリー	15:15-16:15 溶岩フリー 会員外1時間 550円	14:45-15:45 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ 銭場	週替わりレッスン 22・29日 15:15-16:15 b-up STRETCH ストレッチ&リセット kaori その他溶岩フリー	★ 15:00-16:00 b-up YOGA シェイプ HIROKO	15:10-16:10 b-up STRETCH 美メイク MIYUKI
16:00						
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~ 矢嶋
18:00	17:30-18:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	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	15日のみ 17:30-18:30 b-up STRETCH ストレッチ&リセット kaori その他溶岩フリー	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		週替わりレッスン ★ 19日 19:00-20:00 b-up YOGAフロー ミュージック		週替わりレッスン 1・15・29日 19:30-20:30 b-up PILATES やさしいピラティス ★ 8・22日 b-up YOGA 阿久井	<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>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。</p>	
20:00	19:30-20:30 b-up STRETCH ボール&ストレッチ ERIKA	12・26日 b-up YOGA 陰ヨガ ASUMI	19:30-20:30 b-up YOGA 快眠 銭場			
21:00	21:00-22:00 b-up PILATES 姿勢 ERIKA	20:30-21:30 b-up YOGA リラックス 阿久井	21:00-22:00 b-up STRETCH ボール&ストレッチ ERIKA	21:00-22:00 b-up YOGA リラックス NATSUKO		
22:00						
23:00	<p>【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。</p> 					