

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮（新館） 6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	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	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				週替わりレッスン		
11:30				5・12・26日 12:00-13:00 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	12:00-13:00 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	19日 b-up YOGA アロマ MAI		
12:30						
13:00						
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 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
14:30						
15:00	週替わりレッスン		14:45-15:45 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ 銭場	週替わりレッスン NEW	★ 15:00-16:00 b-up YOGA シェイプ HIROKO	15:10-16:10 b-up STRETCH 美メイク MIYUKI
15:30	8・22日 15:15-16:15 b-up YOGA リラククス 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		5・19日 15:15-16:15 b-up YOGA 美パーツ~脚&お尻~ 銭場 その他溶岩フリー		
16:00						
16:30						
17:00	週替わりレッスン NEW				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
17:30	1・15・29日 17:30-18:30 b-up YOGA 美パーツ~背中&腕~ 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					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
18:30						
19:00		週替わりレッスン		週替わりレッスン	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。	
19:30	19:30-20:30 b-up STRETCH ボール&ストレッチ ERIKA	★ 2・16・30日 19:00-20:00 b-up YOGAフロー ミュージック	19:30-20:30 b-up YOGA 快眠 銭場	★ 5・19日 19:30-20:30 b-up PILATES やさしいピラティス	★ 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。	
20:00		9・23日 b-up YOGA 陰ヨガ ASUMI		★ 12・26日 パワーヨガ 阿久井	★ 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。	
20:30		20:30-21:30 b-up YOGA リラククス 阿久井				
21:00	21:00-22:00 b-up PILATES 姿勢 ERIKA		21:00-22:00 b-up STRETCH ボール&ストレッチ ERIKA	21:00-22:00 b-up YOGA リラククス NATSUKO	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。	
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

【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