

# ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮（新館） 7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 NEW 滝汗! サマー・燃焼MAX YOGA & SHAPE 氏家
11:00						
12:00	NEW 12:00-13:00 b-up YOGA 骨盤調整 miho	★ 12:00-13:00 NEW 滝汗! サマー・燃焼MAX YOGA & SHAPE chiii	12:00-13:00 ほぐして整える 筋膜ケア&ストレッチ kaori	NEW 3・17・24日 12:00-13:00 b-up STRETCH ボール&ストレッチ	NEW 11:45-12:45 b-up PILATES 姿勢 阿久井	11:45-12:45 b-up YOGA 美パーツ ~背中&腕~ HIROKO
13:00		夏期限定 レッスン		10・31日 b-up YOGA アロマ MAI		
14:00	13:45-14:45 b-up STRETCH ストレッチ&リセット HIROKO	NEW 13:45-14:45 b-up YOGA リンパ 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	NEW 15:15-16:15 夏休みリカバリー YOGA 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	NEW 10・17日 15:15-16:15 b-up STRETCH ストレッチ&ビューティー kaori その他溶岩フリー	★ 15:00-16:00 NEW 滝汗! サマー・燃焼MAX YOGA & SHAPE HIROKO	15:10-16:10 b-up STRETCH 美メイク MIYUKI
16:00	夏期限定 レッスン					
17:00				NEW 31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	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		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		NEW 7・21日 19:00-20:00 b-up YOGAフロー ミュージック	夏期限定 レッスン	NEW 10・24日 19:30-20:30 b-up PILATES やさしいピラティス	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き内容です。	
20:00	19:30-20:30 b-up STRETCH ボール&ストレッチ ERIKA	14・28日 b-up YOGA 陰ヨガ ASUMI	NEW 19:30-20:30 夏休みリカバリー YOGA 銭場	★ 3・17・31日 パワーヨガ 阿久井	★ 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。	
21:00		20:30-21:30 b-up YOGA リラックス 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。	
21:30	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 リラックス NATSUKO	☑ 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。	
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> 					