

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮(新館) 7月20日(月・祝) LESSON SCHEDULE

7月20日(月・祝) 海の日	
10:00	
:30	SPECIAL
11:00	★ 10:30-11:30 太陽礼拝 HIROKO
:30	
12:00	♥ 12:00-13:00 b-up YOGA 骨盤調整 miho
:30	
13:00	SPECIAL
:30	♥ 13:45-14:45 女性ホルモン 活性化ヨガ HIROKO
14:00	
:30	
15:00	15:15-16:15 b-up YOGA リラックス ERIKA
:30	
16:00	
:30	♥ 16:45-17:45 b-up STRETCH ボール&ストレッチ ERIKA
17:00	
:30	
18:00	18:00-19:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円
:30	
19:00	
:30	
20:00	

【Lesson Information】

太陽礼拝

一連のポーズを呼吸に合わせてリズムカルに繰り返します。
全身の血ぐりを促してたっぷり汗をかくことで、
レッスン後には格別な爽快感と達成感が味わえます。
しっかり動きたい方にもおすすめ。



女性ホルモン活性化ヨガ

心と身体のバランスを整えることにフォーカスした
特別プログラム。
全身を心地よく動かしてめぐりをサポートし、内側
からあふれるような輝きと笑顔を引き出します。



- ・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。



BODY UP 東大宮

検索

