

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮（新館） 8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						夏期限定 レッスン
10:30						
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	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 滝汗！サマー・燃焼MAX YOGA & SHAPE YOGA 氏家
12:00	NEW 12:00-13:00 b-up YOGA 美腸 YUUKI	★ 12:00-13:00 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	週替わりレッスン 7・21日 12:00-13:00 b-up STRETCH ボール＆ストレッチ	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		28日 b-up YOGA アロマ MAI		
13:30			NEW 13:20-14:20 b-up YOGA バレエビューティー YUUKI	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
14:00	13:45-14:45 b-up STRETCH ストレッチ＆リセット HIROKO	NEW 13:45-14:45 b-up 筋膜ケア miho			夏期限定 レッスン	
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	★ 15:00-16:00 滝汗！サマー・燃焼MAX YOGA & SHAPE HIROKO	NEW 15:10-16:10 b-up YOGA リラックス YUUKI
15:30	★ 3・17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		★ 7・28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		
16:00						
16:30					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
17:00						
17:30	17:30-18:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	NEW 17:30-18:30 b-up コア＆ストレッチ YUUKI	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
19:00		週替わりレッスン	夏期限定 レッスン			
19:30	★ 4・25日 19:00-20:00 b-up YOGAフロー ミュージック	★ 18日 b-up YOGA 陰ヨガ ASUMI	NEW 19:30-20:30 夏尻リカバリー YOGA 銭場	NEW 19:30-20:30 b-up PILATES やさしいピラティス 阿久井	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。 ★ 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。 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。 有料 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。	
20:00	19:30-20:30 b-up STRETCH ボール＆ストレッチ ERIKA					
21:00		20:30-21:30 b-up YOGA リラックス 阿久井				
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		
22:00					【施設点検に伴う夏季休業に関するご案内】 2026年8月12日（水）～8月15日（土）	
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