

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮(新館) 8月11日(火・祝) LESSON SCHEDULE

8月11日(火・祝) 山の日	
10:00	
:30	
11:00	10:30-11:30 b-up YOGA 骨盤調整 ERI
:30	
12:00	★ 12:00-13:00 滝汗！サマー・燃焼MAX YOGA & SHAPE chiii
:30	
13:00	
:30	
14:00	13:45-14:45 b-up YOGA リンパ YUUKI
:30	
15:00	
:30	15:15-16:15 b-up コア&ストレッチ YUUKI
16:00	
:30	
17:00	
:30	17:30-18:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円
18:00	
:30	
19:00	
:30	
20:00	

【Lesson Information】

滝汗！サマー・燃焼MAX YOGA&SHAPE

運動量を極大化し、
ホットスタジオのメリットを120%活かした
脂肪燃焼プログラム。
ダイナミックな動きと計算された呼吸法を連動させ、
眠っていた代謝を一気に呼び覚まします。



b-up コア&ストレッチ

体幹（コア）を意識した穏やかなトレーニングと、全身のびのびストレッチを組み合わせたレッスンです。
温かな空間で無理なく身体を動かし、日常のクセで固まった筋肉をほぐしながら、
姿勢のバランスや柔軟性の向上を目指します。
難しいポーズは控えているため、運動が苦手な方や初めての方
も安心。心身をゆるめながら、気持ちよく身体の軸を整えてい
く充実の時間を過ごしましょう。



- ・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。

山の日



BODY UP 東大宮

検索

