

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮（新館） 9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	NEW 10:45-11:45 b-up ルーシーダットン ～タイ式ヨガ～ 銭場	10:30-11:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	NEW 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
11:30						
12:00		週替わりレッスン		週替わりレッスン		
12:30	12:00-13:00 b-up YOGA 美腸 YUUKI	8・22日 12:00-13:00 夏尻リカバリー YOGA chiji その他溶岩フリー	12:00-13:00 ほぐして整える 筋膜ケア&ストレッチ kaori	4・11・25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		18日 b-up YOGA アロマ MAI		
13:30			NEW 13:20-14:20 骨盤底筋 引き締めYOGA 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	13:45-14:45 b-up 筋膜ケア miho			夏期限定 レッスン	
14:30			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	15:10-16:10 b-up YOGA リラックス YUUKI
15:00	15:15-16:15 溶岩フリー 会員外1時間 550円	15:15-16:15 溶岩フリー 会員外1時間 550円		11・25日のみ 15:15-16:15 b-up YOGA リンパ kaori その他溶岩フリー		
15:30						
16:00					16:30-17:30 b-up STRETCH ストレッチ& ビュティ HIROKO	16:30-17:30 b-up YOGA ～美姿勢～ 矢嶋
16:30						
17:00	17:30-18:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	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		
17:30					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
18:00		週替わりレッスン	夏期限定 レッスン			
18:30		★ 1・8・29日 19:00-20:00 b-up YOGAフロー ミュージック				
19:00	19:30-20:30 b-up STRETCH ボール&ストレッチ ERIKA	15日 b-up YOGA 陰ヨガ ASUMI	19:30-20:30 夏尻リカバリー YOGA 銭場	19:30-20:30 b-up PILATES やさしいピラティス 阿久井		
19:30		20:30-21:30 b-up YOGA リラックス 阿久井				
20:00			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		
20:30	21:00-22:00 b-up PILATES 姿勢 ERIKA					
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

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。

【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