

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮（新館） 9/21（月）～9/23（水） 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。
- ・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。

9/21（月） 敬老の日		9/22（火） 国民の休日	9/23（水） 秋分の日
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 ルーシーダットン ～タイ式ヨガ～ 銭場
祝日特別レッスン			
★ 12:00-13:00 滝汗！ パワーフローヨガ miho		12:00-13:00 夏風リカバリー YOGA chiii	12:00-13:00 ほぐして整える 筋膜ケア&ストレッチ kaori
祝日特別レッスン			13:20-14:20 骨盤底筋 引き締めYOGA YUUKI
13:45-14:45 b-up ボールエクササイズ&骨盤調整 HIROKO		13:45-14:45 b-up 筋膜ケア miho	
祝日特別レッスン		祝日特別レッスン	14:45-15:45 b-up YOGA 美パーツ～お腹～ 銭場
15:15-16:15 溶岩フリー 会員外1時間 550円		15:15-16:15 パワーヨガ ビギナー YUUKI	
			有料SPECIAL
16:45-17:45 b-up YOGA リラックス ERIKA		16:45-17:45 b-up STRETCH コア&ストレッチ YUUKI	★ 16:30-17:30 サーキットエクササイズ 氏家 ホット会員 ：1,100円 ホット会員外：1,650円
18:00-19:00 b-up STRETCH ポール&ストレッチ ERIKA		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
営業時間は10:00～20:00となります。			