

# ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮(新館) 10月12日(月・祝) LESSON SCHEDULE

| 10月12日(月・祝)<br>スポーツの日 |                                                                     |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 10:00                 |                                                                     |
| :30                   |                                                                     |
| 11:00                 | <b>SPECIAL</b><br>★ 10:30-11:30<br>太陽礼拝<br>HIROKO                   |
| :30                   |                                                                     |
| 12:00                 | <b>SPECIAL</b><br>♥ 12:00-13:00<br>リズムシェイプ<br>(K-POP ver.)<br>YUUKI |
| :30                   |                                                                     |
| 13:00                 |                                                                     |
| :30                   | ♥ 13:45-14:45<br>b-up STRETCH<br>ストレッチ&リセット<br>HIROKO               |
| 14:00                 |                                                                     |
| :30                   |                                                                     |
| 15:00                 | 15:15-16:15<br>b-up YOGA<br>リラックス<br>ERIKA                          |
| :30                   |                                                                     |
| 16:00                 |                                                                     |
| :30                   | ♥ 16:45-17:45<br>b-up STRETCH<br>ボール&ストレッチ<br>ERIKA                 |
| 17:00                 |                                                                     |
| :30                   |                                                                     |
| 18:00                 | 18:00-19:00<br>溶岩フリー<br>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。



### リズムシェイプ (K-POP ver.)

話題のK-POPに合わせて、楽しく身体を動かすレッスンです♪  
温かいスタジオで、気持ちよく汗を流しながら脂肪燃焼しませんか？🔥  
音楽にのって動けば、心も身体もスッキリ爽快✨  
K-POPが好きな方はもちろん、  
楽しく運動したい初心者の方にもおすすめです！

- ・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。



スポーツの日

BODY UP 東大宮

検索

