

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮（新館） 11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				週替りレッスン		
10:30	★ 10:30-11:30 美ボディメイク& リセット 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	6・20日 10:30-11:30 b-up YOGA 美パーツ ～お尻&脚～ 13・27日 b-up YOGA 美パーツ ～背中&腕～ YUI	10:30-11:30 b-up YOGA 美パーツ～お腹～ 銭場	★ 10:30-11:30 b-up ACTIVE ダイエット 氏家
11:00		週替わりレッスン		週替わりレッスン		
12:00	12:00-13:00 b-up YOGA 美腸 YUUKI	10・24日 12:00-13:00 ほぐして整える 筋膜ケア&ストレッチ 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	6・20日 12:00-13:00 b-up STRETCH ボール&ストレッチ 13・27日 b-up YOGA ベーシック MAI	11:45-12:45 b-up PILATES 姿勢 阿久井	★ 11:45-12:45 腸&リンパ美人 エクササイズ HIROKO
13:00						
13:30					★ 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	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		
15:00				週替わりレッスン		
15:30			14:45-15:45 b-up YOGA 美パーツ～お腹～ 銭場	6・20日 14:45-15:45 ストレッチボール コンディショニング 13・27日 筋膜ケア（定員8名） ホット会員：1,100円 ホット会員外：3,850円 氏家	★ 15:00-16:00 b-up YOGA シェイプ HIROKO	15:10-16:10 b-up STRETCH 美メイク MIYUKI
16:00	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		有料		
17:00					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
18:00	17:30-18:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	17:30-18:30 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー MIYUKI	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		
19:00		週替わりレッスン			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
19:30	19:30-20:30 b-up STRETCH ボール&ストレッチ ERIKA	★ 10・24日 19:00-20:00 b-up YOGAフロー ミュージック 17日 b-up YOGA 陰ヨガ ASUMI	19:30-20:30 むくみ解消YOGA 銭場	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		20:30-21:30 b-up YOGA リラックス 阿久井	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		
21:00	21:00-22:00 b-up PILATES 姿勢 ERIKA					
22:00					【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。 	
23:00						

東大宮 BODY UP

検索