ホットヨガスタジオBODY UP　東大宮（新館）
11/3（火）＆11/23（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。
・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。

	11/3（火） 文化の日	11/23（月） 勤労感謝の日
10:00		
:30	10:30-11:30 b-up YOGA 骨盤調整 ERI	10:30-11:30 美ボディメイク＆ リセット HIROKO
11:00		
:30		
12:00	SPECIAL 12:00-13:00 体幹・尻トレ kaori	SPECIAL 12:00-13:00 リズムシェイプ （洋楽ver.） YUUKI
:30		
13:00		
:30		
14:00	13:45-14:45 b-up 筋膜ケア miho	SPECIAL 13:45-14:45 バランスボディメイク エクササイズ HIRIKO
:30		
15:00	SPECIAL 15:15-16:15 滝汗！ Cardio Workout 銭場	15:15-16:15 溶岩フリー 会員外1時間 550円
:30		
16:00		
:30		
17:00	16:45-17:45 b-up STRETCH ストレッチ&ビューティー MIYUKI	16:45-17:45 b-up YOGA リラックス ERIKA
:30		
18:00	18:00-19:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	18:00-19:00 b-up STRETCH ポール&ストレッチ ERIKA
:30		
19:00		

営業時間は10:00～20:00となります。