

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮（新館） GW 5/3（日）～5/6（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。

5/3（日） 憲法記念日	5/4（月） みどりの日	5/5（火） こどもの日	5/6（水） 振替休日
10:30-11:30 ★ b-up ACTIVE ダイエット 氏家	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 STRETCH ストレッチ&ビューティー 銭場
11:45-12:45 b-up YOGA 美パーツ ～背中 & 腕～ HIROKO	12:00-13:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	12:00-13:00 ♥ b-up YOGA 快眠 chiii	12:00-13:00 ほぐして整える 筋膜ケア & ストレッチ kaori
13:15-14:15 b-up YOGA ベーシック NATSUKO	♥ 13:45-14:45 b-up STRETCH ストレッチ&リセット HIROKO	13:45-14:45 ほぐして整える 筋膜ケア&ストレッチ kaori	13:20-14:20 b-up YOGA シェイプアップフロー Haru
15:10-16:10 b-up STRETCH 美メイク MIYUKI	15:15-16:15 b-up YOGA リラックス ERIKA	15:15-16:15 b-up PILATES やさしいピラティス kaori	14:45-15:45 b-up YOGA 美パーツ ～お腹～ 銭場
♥ 16:30-17:30 b-up YOGA ～美姿勢～ 矢嶋	16:45-17:45 b-up STRETCH ポール&ストレッチ ERIKA	16:30-17:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	16:30-17:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円
♥ 18:00-19:00 b-up YOGA 快眠 kaori	18:00-19:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	17:45-18:45 b-up STRETCH ストレッチ&ビューティー MIYUKI	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。