

# ホットヨガスタジオBODYUP小阪 無料体験会 LESSON SCHEDULE

## 2020年8月14日（金）～8月31日（月）

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴う社会情勢の変動により、日程変更を余儀なくされる場合がございます。

2020/7/23 更新

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。
- 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。
- 毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	17・24・31日	18・25日	19・26日	14・21・28日	15・22・29日	16・23・30日
9:30						
10:00	10:00~11:00 b-up YOGA リラックス KYOKO	10:00~11:00 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ ERI	10:00~11:00 b-up ダイエット AIRI	10:00~11:00 b-up YOGA ベーシック YANA	10:00~11:00 b-up YOGA リンパ MIE	10:00~11:00 b-up ボディリセット AIRI
11:00						
11:30	11:30~12:30 b-up PILATES ベーシック YUKI	11:30~12:30 b-up YOGA ベーシック ERI	11:30~12:30 b-up ボディリセット ERIKA	11:30~12:30 b-up YOGA 美腸 YANA	11:30~12:30 b-up YOGA ベーシック MIE	11:30~12:30 b-up ダイエット ASAMI
12:00						
13:00	13:00~14:00 b-up ボディリセット ERIKA	13:00~14:00 b-up YOGA 美腸 NANAMI	13:00~14:00 b-up YOGA ベーシック NAOMI	13:00~14:00 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ KAYO	13:00~14:00 b-up YOGA 美パーツ~脚&お尻~ MIEKO	13:00~14:00 b-up YOGA リラックス MIO
14:00					※8/22のみダイエット	
14:30	14:30~15:30 b-up YOGA ベーシック MASAKO	14:30~15:30 b-up YOGA リンパ ETSUKO		14:30~15:30 b-up PILATES ベーシック YUKI	14:30~15:30 b-up YOGA 美腸 ETSUKO	14:30~15:30 b-up ボディリセット ERIKA
15:00						
16:00					16:00~17:00 b-up YOGA ベーシック RIE	
17:00						
17:30					17:30~18:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ RIE	
18:00						
18:15	18:15~19:15 b-up YOGA ベーシック MIEKO	18:15~19:15 b-up YOGA リンパ YANA	18:15~19:15 b-up ボディリセット ERIKA			
19:00				19:00~20:00 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ YORIKO		
19:45	19:45~20:45 b-up YOGA 美パーツ~脚&お尻~ MIEKO	19:45~20:45 b-up YOGA 美腸 YANA	19:45~20:45 b-up ダイエット MIO			
20:00						
20:45				20:45~21:45 b-up YOGA リンパ MASAKO		
21:00						
21:15	21:15~22:15 b-up YOGA リンパ MANA	21:15~22:15 b-up YOGA ベーシック MANA	21:15~22:15 b-up YOGA ベーシック MIE	※8/14のみボディリセット		
22:00						
22:30		※8/25は休講				

◆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。

◆  青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。