ホットヨガスタジオBODYUP小阪
LESSON SCHEDULE 1月

・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
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～ YANA	10:00～11:00 b-up YOGA 美パーツ～脚＆お尻～ RINA	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
11:30	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 YANA	11:30～12:30 b-up YOGA リンパ RINA	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 YOGA リラックス CHIHARU
13:00	13:00～14:00 b-up YOGA リンパ MASAKO	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～ NANAMI	13:00～14:00 b-up ダイエット MIO
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 ベーシック RIE	14:30～15:30 b-up ボディリセット ERIKA
16:00		臨時増設 16:00～17:00 b-up ボディダイエット AIRI		臨時増設 16:00～17:00 b-up YOGA リラックス CHIHARU	16:00～17:00 b-up YOGA 美パーツ～お腹～ RIE	16:00～17:00 b-up ダイエット ASAMI
17:30					17:30～18:30 b-up YOGA 美腸 KAYO	
18:15	18:15～19:15 b-up YOGA ベーシック MIEKO	18:15～19:15 b-up ボディリセット ASAMI	18:15～19:15 b-up ダイエット MIO			
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 MANA	19:45～20:45 b-up ボディリセット ERIKA			
20:45				20:45～21:45 b-up YOGA リンパ MASAKO		
21:15	21:15～22:15 b-up ボディリセット ERIKA	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			
22:30						

臨時増設

コロナ感染防止対策で定員数を削減している為、
期間限定でレッスンを臨時増設しました！

◆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。