

ホットヨガスタジオBODYUP小阪

4月 LESSON SCHEDULE

- 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。
- 予約は2週間前の0時からです。
- 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。

	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 YOGA ビギナー CHIHARU
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 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	NEW 11:30~12:30 b-up ボクシング エクササイズ AIRI
12:00						
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
14:00						
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 溶岩フリータイム ※別途550円 フロントにてお支払いください	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
15:00						
16:00	16:00~17:45 YOGAパーソナル (有料) ※詳細は館内掲示を ご覧ください。	NEW 16:00~17:00 b-up ボクシング エクササイズ AIRI	16:00~17:00 溶岩フリータイム ※別途550円 フロントにてお支払いください	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
17:00						
17:30				17:30~18:30 溶岩フリータイム ※別途550円 フロントにてお支払いください	17:30~18:30 b-up YOGA 美腸 KAYO	17:30~18:30 溶岩フリータイム ※別途550円 フロントにてお支払いください
18:00						
18:15	18:15~19:15 b-up YOGA ベーシック MIEKO	18:15~19:15 b-up YOGA ビギナー CHIHARU	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	19:00~20:00 溶岩フリータイム ※別途550円 フロントにてお支払いください	
19:45	19:45~20:45 b-up YOGA 美パーツ~脚&お尻~ MIEKO	♥ 19:45~20:45 b-up YOGA リラックス CHIHARU	19:45~20:45 b-up ボディリセット ERIKA			
20:00						
21:00				♥ 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 ダイエット ASAMI	21:15~22:15 b-up YOGA ベーシック MIE			
22:00						
22:30						

♥ ハートのマークがついているクラスではアロマを使用します。いい香りの中でのレッスンをお楽しみください♪

◆ 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。