ホットヨガスタジオBODYUP小阪
5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.K	10:00-11:00 b-up YOGA ベーシック YANA	☆変更☆ 10:00-11:00 b-up YOGA リンパ SHIHO	10:00-11:00 b-up YOGA ベーシック YANA	10:00-11:00 b-up YOGA ベーシック SHIHO	♥☆変更☆ 10:00-11:00 b-up ボディリセット ERIKA
11:00						
11:30	11:30〜12:30 Universal Yoga MARS YUKI	11:30-12:30 b-up YOGA ビギナー KYOKO.K	11:30-12:30 b-up YOGA ベーシック SAYO	11:30-12:30 b-up YOGA 美腸 YANA	11:30-12:30 b-up 肩こり改善YOGA NANAMI	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 PILATES ベーシック YUKI	13:00-14:00 b-up YOGA リンパ NANAMI	13:00-14:00 b-up 肩こり改善YOGA RINA	13:00-14:00 b-up YOGA 骨盤エクササイズ KAYO	☆変更 13:15-14:15 b-up YOGA リンパ KAYO	☆変更 13:00-14:00 b-up YOGA ヨガ&ストレッチ RENA
14:00						
14:30	14:30〜15:30 b-up YOGA ベーシック MASAKO	14:30-15:30 b-up YOGA 美腸 ETSUKO	14:30-15:30 b-up YOGA 美パーツ〜脚＆お尻〜 RINA	14:30-15:30 b-up PILATES ベーシック YUKI	14:45-15:45 b-up YOGA ベーシック RIE	14:30-15:30 b-up ダイエット RENA
15:00						
16:00			16:00-17:00 溶岩フリー (別途550円)	16:00-17:00 溶岩フリー (別途550円)	16:15-17:15 b-up YOGA 骨盤エクササイズ RIE	16:00-17:00 溶岩フリー (別途550円)
17:00						
17:30				17:30-18:30 溶岩フリー (別途550円)	17:45-18:45 b-up YOGA 美パーツ〜お腹〜 KAYO	
18:00						
18:15	18:15-19:15 b-up YOGA ベーシック MIEKO	18:15-19:15 b-up YOGA ヨガ&ストレッチ RENA	18:15-19:15 b-up ダイエット AIRI			
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〜背中＆腕〜 MIEKO	19:45-20:45 b-up YOGA ベーシック MIE	♥19:45-20:45 b-up ボディリセット ERIKA			
20:00						
20:45				20:45-21:45 b-up YOGA ベーシック KYOKO.T		
21:00	♥21:15-22:15 b-up ボディリセット RENA	21:15-22:15 b-up YOGA リンパ MIE	21:15-22:15 b-up YOGA ベーシック MIE			
22:00						
22:30						

♥ 赤色の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。