

ホットヨガスタジオ BODY UP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予約サイトにてご確認ください。

溶岩deごろんはレッスン予約サイトにて「溶岩deごろん」のチケットを購入の上、レッスン予約サイトからご予約ください。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						
10:00		担当変更		NEW		
10:30	10:00~11:00 b-up YOGA リンパ RINA.O	10:00~11:00 b-up YOGA ベーシック とも	10:00~11:00 b-up やさしいPILATES KUMIKO	10:00~11:00 b-up YOGA リラックス KYOKO.K	10:00~11:00 週変わりレッスン ※詳細は下記掲載	10:00~11:00 アロマピラティス MASAKO (※7.14日のみ実施)
11:00				NEW		
11:30				NEW		
12:00	11:30~12:30 b-up ボディリセット KYOKO.K	11:30~12:30 b-up YOGA リンパ ETSUKO	11:30~12:30 b-up YOGA ベーシック SAYO	11:30~12:30 b-up ヨガ&ストレッチ MIKU	11:30~12:30 b-up やさしいPILATES RINA.I	11:30~12:30 溶岩deごろん ※別途550円
13:00	NEW			NEW	内容変更	
13:30	13:00~14:00 b-up やさしいPILATES YUKI	13:00~14:00 b-up ヨガ&ストレッチ MIKU	13:00~14:00 b-up YOGA 美パーツ~脚&お尻~ SAYO	13:00~14:00 b-up YOGA ベーシック YUKIMI	13:00~14:00 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ MAKI	13:00~13:30 特別レッスン枠 Saori ※詳細は別途ご確認ください
14:00	NEW		NEW	NEW		
14:30	14:30~15:30 Universal Yoga MARS YUKI	14:30~15:30 溶岩deごろん ※別途550円	NEW 14:30~15:30 b-up YOGA 骨盤調整 KYOKO.T	14:30~15:30 美温活 リンパストレッチ KAZUMI	14:30~15:30 b-up YOGA リンパ MAKI	14:30~15:30 溶岩deごろん ※別途550円
16:00			土曜日10:00~11:00 ☆週変わりレッスンスケジュール☆ ♡ 6.20日 : MIE ♡ ▷▷猫背改善ストレッチYOGA ♡ 13日 : MASAKO ♡ ▷▷アロマヨガ ♡ 27日 : KUMIKO ♡ ▷▷フェイシャルヨガ		NEW	
17:00					NEW	
18:00					NEW	
19:00	内容変更					
19:30	19:00~20:00 ベタ腹ブリッジ YOGA MIEKO	19:00~20:00 b-up YOGA ベーシック SATOKO		NEW		
20:00			19:45~20:45 b-up ダイエット AIRI	19:15~20:15 姿勢改善ストレッチ FUSAKO		
21:00	内容変更					
21:30	20:30~21:30 滝汗&リラックス YOGA MIEKO	20:30~21:30 b-up YOGA 美パーツ~脚&お尻~ SATOKO		20:45~21:45 b-up YOGA 骨盤調整 KYOKO.T		
22:00			21:15~22:15 b-up YOGA リンパ MIE			
22:30						

◆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き内容です。

□ 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。

～運動前後におススメ～ ヨガ & ストレッチ

日時：毎週日曜日13:00～13:30

担当：Saori

定員：10名（男性もご参加OK）

申込：13日前よりBODY UP
レッスン予約サイトより申込

※右下QRコードより登録をお願いします。

受講料：BODY UP会員：550円

NAS小阪会員：880円

他店舗会員：1,100円

※表記価格は税込です。



実はヨガもできます♪
ご参加お待ちしております♡

