

# ホットヨガスタジオ BODY UP小阪

## 9月 LESSON SCHEDULE



- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はレッスン予約サイトよりお取りください。
- 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。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						
10:00	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 YOGA リラックス KYOKO.K	10:00~11:00 猫背改善ストレッチ YOGA 7.21日: MIE 14日: YUKO	10:00~11:00 b-up YOGA ベーシック MISA
11:00					28日: 調整中	
11:30						
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	11:15~12:15 b-up YOGA ベーシック SAYO	11:30~12:30 b-up YOGA 美腸 AYAKO	11:45~12:45 b-up やさしいPILATES RINA.I	11:30~12:30 b-up YOGA 骨盤調整 YUKO
13:00		13:00~14:00 b-up ボディリセット MIKU	12:45~13:45 b-up YOGA 美パーツ~脚&お尻~ SAYO	13:00~14:00 b-up YOGA ベーシック YUKIMI		
14:00					13:15~14:15 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ MAKI	
14:30		14:30~15:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ AKIKO	14:30~15:30 b-up YOGA 骨盤調整 KYOKO.T	14:30~15:30 美温活 リンバストレッチ KAZUMI	14:45~15:45 b-up YOGA リンパ MAKI	14:00~15:00 溶岩deごろん ※別途1,100円(税込)
15:00						
16:00					16:00~17:00 パワーフローヨガ KUMIKO	16:00~17:00 b-up YOGA ベーシック KAORI
17:00						
17:30	17:30~18:30 溶岩deごろん ※別途1,100円(税込)	17:30~18:30 溶岩deごろん ※別途1,100円(税込)		17:30~18:30 溶岩deごろん ※別途1,100円(税込)	17:30~18:30 b-up YOGA ベーシック HYAN	
18:00			18:15~19:15 肩こり首こり スッキリヨガ MISA			
19:00	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		19:15~20:15 姿勢改善ストレッチ FUSAKO	<p>☆溶岩deごろん(有料)☆</p> <p>BODY UP会員様・クラブ会員様が ご参加いただけます。</p> <p>BODY UPレッスン予約サイトより お申込みいただけます。</p>	
20:00			19:45~20:45 b-up YOGA 美腸 とも			
21:00	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	内容変更	20:45~21:45 b-up YOGA 骨盤調整 KYOKO.T		
22:00			21:15~22:15 b-up YOGA ベーシック 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。