

ホットヨガスタジオ BODYUP小阪 レッスンスケジュール 2025年 4月

ホットヨガスタジオ
BODYUP

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
時間	9:30 DOOR OPEN					
9:30						
10:00	NEW 10:00~11:00 b-up よくばりビューティー YOGA KYOKO.K ★		NEW 10:00~11:00 b-up ストレッチ&リセット YUKIMI ★	10:00~11:00 b-up YOGAリラックス KYOKO.K ▶	10:00~11:00 NEW 春の目覚めの モーニングフローヨガ 担当: MIE ★★ 開催日: 5日・19日 猫背改善 ストレッチYOGA 担当: YUKO.O ★ 開催日: 12日・26日	NEW 10:00~11:00 b-up YOGAリンパ Maiko ★
11:00	4~6月 期間限定					
11:30	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 ★	イベント使用 開催の際は別途ご案内します	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.O ★
12:00						
12:30	12:45~13:15 溶岩deごろん (30分)	NEW 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 ★	13:15~14:15 b-up YOGA骨盤調整 MAKI ★	13:00~14:00 b-up ボディリセット みゆ ▶
13:00	13:30~14:00 溶岩deごろん (30分)					
13:30	14:15~14:45 溶岩deごろん (30分)		14:15~15:15 b-up YOGAリンパ RINA.U ★	14:30~15:30 美温活 リンパストレッチ KAZUMI ★	14:30~15:00 溶岩deごろん (30分)	14:15~14:45 溶岩deごろん (30分)
14:00	15:00~16:00 b-up YOGAベーシック MIKU ★	14:30~15:30 b-up YOGA 美パーツ〜脚&お尻〜 AKIKO ★★				
14:30		15:45~16:15 溶岩deごろん (30分)	15:30~16:00 溶岩deごろん (30分)	15:45~16:15 溶岩deごろん (30分)	15:15~15:45 溶岩deごろん (30分)	15:15~15:45 溶岩deごろん (30分)
15:00	16:15~16:45 溶岩deごろん (30分)		16:15~17:15 溶岩deごろん (60分)	16:30~17:30 溶岩deごろん (60分)	16:00~17:00 パワーフローYOGA KUMIKO ★★	16:00~17:00 b-up YOGAベーシック KAORI ★
15:30	17:00~18:00 溶岩deごろん (60分)	16:45~17:45 溶岩deごろん (60分)				
16:00			17:30~18:30 溶岩deごろん (30分)	17:45~18:15 溶岩deごろん (30分)	17:30~18:30 b-up YOGAベーシック HYAN ★	17:15~17:45 溶岩deごろん (30分)
16:30	18:15~18:45 溶岩deごろん (30分)	18:15~18:45 溶岩deごろん (30分)	18:15~19:15 お腹引き締めYOGA とも ★★	18:45~19:45 溶岩deごろん (60分)	18:45~19:45 溶岩deごろん (60分)	
17:00	19:00~20:00 ベタ尻フリ尻YOGA MIEKO ★★	19:00~20:00 b-up YOGAベーシック SATOKO ★	NEW 19:45~20:45 b-up YOGA骨盤調整 MIE ★			19:00 DOOR CLOSE
17:30				20:00~20:30 溶岩deごろん (30分)		
18:00	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 ★★	21:00~22:00 b-up YOGAリラックス とも ▶	20:45~21:45 b-up YOGA骨盤調整 KYOKO.T ★	21:00 DOOR CLOSE	
18:30						
19:00	21:45~22:15 溶岩deごろん (30分)	21:45~22:15 溶岩deごろん (30分)		22:00~22:30 溶岩deごろん (30分)		
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

代行情報はこちら



※代行などで
レッスンの内容や担当が
変更となる
場合がございます。

<https://page.nas-club.co.jp/page/content/9759>

NEW

このマークがついているレッスンは
レッスン時間・内容・インストラクターに
変更があった場合につきます。

〈強度のご案内〉

- ▶…運動が苦手・ホットスタジオがはじめての方
- ★…優しく気持ち良いレッスンで初心者向け
- ★★…レッスンに慣れてきた方向け
- ★★★…しっかり動いて運動量・発汗量多め
- 🌈ご体験は ▶〜★★までお選びいただけます



おしらせ

4月29日(火・祝)の
スケジュールは別途ご案内します