

ホットヨガスタジオ BODYUP小阪 レッスンスケジュール
2025年 12月

ホットヨガスタジオ
BODY UP

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30 10:00~11:00 b-up YOGAベーシック とも ★	10:00~11:00 フローヨガ 木村 ★★	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 木村 ★	10:00~11:00 YOGAリラックス 担当: MIE 開催日: 6日 20日 27日 猫背改善ストレッチ 担当: YUKO.O 開催日: 13日	10:00~11:00 b-up YOGAリンパ Maiko ★
11:30~12:30 ストレッチポール& ピラティス 木村 ★	10~12月 期間限定 11:30~12:30 b-up ほぐして整える筋膜ケア YOGA ETSUKO ★	11:15~12:15 b-up YOGAベーシック SAYO	11:30~12:30 ストレッチポール& ピラティス 木村 ★	11:45~12:45 b-up PILATESシェイプ RINAJ ★★	11:30~12:30 b-up YOGA美腸 YUKO.O ★
13:00~14:00 肩こり首こり スッキリYOGA KAZU ★	12:45~13:45 シェイプヨガ 市森 ★★	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 YOGAベーシック みさ ★
NEW 14:15~15:15 b-up YOGA骨盤調整 KAZU ★	14:00~15:00 b-up YOGAリンパ 市森 ★	14:15~15:15 b-up YOGAリンパ RINAU ★	NEW 14:30~15:30 美温活リンパストレッチ KAZUMI ★	14:30~15:30 肩こり首こり スッキリYOGA みさ ★	14:30~15:30 溶岩deごろん
15:45~16:45 溶岩deごろん	15:45~16:45 溶岩deごろん	15:45~16:45 溶岩deごろん	16:00~17:00 溶岩deごろん	16:00~17:00 美背中YOGA nana ★	16:00~17:00 b-up YOGAベーシック KAORI ★
17:00~18:00 溶岩deごろん	17:30~18:30 溶岩deごろん	17:00~18:00 溶岩deごろん	17:30~18:30 溶岩deごろん	17:30~18:30 b-up YOGAベーシック HYAN ★	12月24日(水) Xmas eve★ 19:45~ キャンドルヨガ 1日限定レッスン 開催します🎄
18:15~19:15 b-up やさしいPILATES MANA ★	19:00~20:00 b-up YOGAベーシック SATOKO ★	18:15~19:15 お腹引き締めYOGA とも ★★	19:00~20:00 b-up ストレッチ& ビューティー YUKO.O ★	18:45~19:45 溶岩deごろん	19:00 DOOR CLOSE
19:45~20:45 b-up YOGAベーシック MIEKO ★	20:30~21:30 b-up YOGA アクティブヨガ SATOKO ★★	19:45~20:45 b-up YOGAベーシック MIE ★	20:45~21:45 b-up YOGA骨盤調整 KYOKO.T ★	21:00 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.mss-club.co.jp/page/content/9759
21:00~22:00 フローヨガ MIEKO ★★	10~12月 期間限定 21:00~22:00 ほぐして整える筋膜ケア YOGA とも ★	21:00~22:00 ほぐして整える筋膜ケア YOGA とも ★			NEW このマークがついているレッスンは レッスンの時間・内容・インストラクターに 変更があった場合にございます。
23:00 DOOR CLOSE	23:00 DOOR CLOSE	23:00 DOOR CLOSE	23:00 DOOR CLOSE	23:00 DOOR CLOSE	23:00 DOOR CLOSE

〈強度のご案内〉
★…易しい気持ち良いレッスンで初心者向け
★★…運動量多め、しっかり動きたい方向け