

ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西 4月 LESSON SCHEDULE

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて24時間受付しております。〈03-6456-0646〉
- ・毎週木曜日は定休日となります。レッスン内容・担当の変更はWEBでお知らせいたします。

《新型コロナウイルス感染予防対策》

定員数14名
間隔を空けて実施
マスクの着用

レッスン間隔の調整
完全入れ替え制
平日を除く
2本連続での受講不可

チェックイン
レッスン開始30分前
～10分前まで

スタジオへの入室は
レッスン開始5分前
～レッスン終了まで

チェックアウト
レッスン終了後
60分後まで

レッスン中15分毎に
換気を実施
小まめな消毒の徹底

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	10:00 DOOR OPEN					
10:30						
11:00	10:30~11:30 b-up YOGA リンパ MEGUMI	10:30~11:30 b-up PILATES ベーシック FUMI	10:30~11:30 b-up YOGA リンパ FUMI	10:30~11:30 b-up ストレッチ&リセット ■1・2・5週目：MEGUMI ■3・4週目：FUMI	10:30~11:30 b-up YOGA リラックス MEGUMI	11:00~12:00 b-up YOGA 美腸 YURI
12:00					12:00~13:00 b-up ストレッチ&リセット MEGUMI	
13:00	12:30~13:30 b-up YOGA 美パーツ~背中&腕~ AI	12:30~13:30 b-up YOGA リラックス AI	12:30~13:30 b-up YOGA ベーシック MEGUMI	12:30~13:30 b-up YOGA リラックス ■1・2・5週目：MEGUMI ■3・4週目：FUMI		12:30~13:30 b-up YOGA ベーシック ASUKA
14:00					13:30~14:30 b-up YOGA 美腸 FUMI	14:00~15:00 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ ASUKA
15:00		14:30~15:30 b-up PILATES 美脚&美尻 Kanna	14:30~15:30 b-up YOGA 美腸 HIROKO	15:00~16:00 b-up PILATES ベーシック Kanna		
16:00	15:30~16:30 b-up YOGA 美腸 Kanzaki					15:30~16:30 b-up YOGA リンパ MISAKO
17:00					16:15~17:15 b-up PILATES ベーシック FUMI	
18:00						17:30~18:30 b-up YOGA リラックス MISAKO
19:00		18:30~19:30 b-up YOGA ベーシック Miku	18:45~19:45 b-up YOGA 美パーツ~背中&腕~ HARUNA	19:00~20:00 b-up YOGA 美パーツ~背中&腕~ MISAKO	18:15~19:15 b-up YOGA 美パーツ~背中&腕~ Kanzaki	
20:00	19:00~20:00 b-up YOGA ベーシック KEIKO					
21:00	20:30~21:30 b-up PILATES 美脚&美尻 KEIKO	20:15~21:15 b-up YOGA リラックス HARUNA	20:15~21:15 b-up YOGA ベーシック HARUNA	20:30~21:30 b-up YOGA リンパ MISAKO		
22:00						
23:00						

《営業時間》

月～金：10:00～23:00
土曜日：10:00～21:00
日曜日：10:00～20:00

定休日：毎週木曜日

Lesson Information

STRETCH

シンプルな動きで全身を伸ばし、ほぐすことで、美しい身体を手に入れるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
b-up ストレッチ &リセット	★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身リラクセスにも最適です。

YOGA

ゆったりと心地よく呼吸をしながら様々なアーサナ（ポーズ）を行い、心身を整えるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
b-up YOGA リラクセス	➤	座位、寝位でのポーズを多く行うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。
b-up YOGA リンパ	➤	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、リンパの流れをよくするマッサージやアーサナ（ポーズ）を行うことで、身体をスッキリさせます。
b-up YOGA ベーシック	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本的なアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方にオススメのクラスです。
b-up YOGA 美腸	★★	溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、ねじるアーサナ（ポーズ）を多く行うことで、腸を刺激し活性化させます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。
b-up YOGA 美パーツ～お腹～	★★	お腹にフォーカスし、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼させます。『平らなお腹』『魅力的なウエストのくびれ』を手に入れます。
b-up YOGA 美パーツ～背中&腕～	★★	溶岩のパワーを感じながら、普段使っていない背中と腕にフォーカスしたアーサナ（ポーズ）を行うことで、スッキリとした背中と腕を手に入れます。
b-up YOGA 脂肪燃焼	★★★	立位を中心とした運動量の多いアーサナ（ポーズ）で全身を整え、脂肪燃焼を目指します。

PILATES

身体の中心にある筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながら動きます。ボディラインを整えるとともに代謝が高まり、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
b-up PILATES ベーシック	★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を意識的に使うことで、ボディラインを整えるとともに、代謝が高まり、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。
b-up PILATES 美脚&美尻	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹を鍛え、重心を引き上げることにフォーカスしたクラスです。引き締め効果が期待でき、「美脚」「美尻」づくりを目的としたボディメイククラスです。

ACTIVE

温かい環境で体温アップしながらトレーニングを行い、気になるところを引き締め、全身をシェイプアップします。アクティブに動き、健康で美しい body を一緒に作りましょう。

レッスン名	強度	内容
b-up ダイエット	★★	溶岩の温かさで身体を温めながらトレーニングを行い、お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になるところを引き締め、全身をシェイプアップ。最後のストレッチで全身をきれいにし、血流アップ。

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
- ◆チェックインはレッスン開始10分前までです。以降はキャンセルになりますのでご了承ください。
- ◆キャンセルの場合は、レッスン開始の1時間前までにWEBもしくはお電話にてご連絡をお願いいたします。
※ご連絡のない場合・1時間前を過ぎてのキャンセル・無断キャンセルの場合は、キャンセル料1,100円をお支払いいただけます。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下（有料レンタルもございます）②替えの下着 ③着替えを入れるビニール袋
④500ml以上のお水（販売もしております）⑤メイク道具 ⑥バスタオル（有料レンタルもございます）
- ◆レッスンはタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、60分以内にチェックアウトをお願いします。

- スタジオへは、バスタオル、フェイスタオル、お水（500ml以上）をお持ちください。
※当スタジオは、体を芯から温めるスタジオですので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。
- 以下のもののスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。
体に塗るオイルやクリーム・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・携帯電話・美容ローラー等
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。