ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西　2021年11月祝日LESSON SCHEDULE

	11/3(水) 文化の日	11/23日(火) 勤労感謝の日
10:00	10:00 DOOR OPEN	
:30		
11:00	10:30～11:30 アクティブフロー RIKA	10:30～11:30 b-up YOGA ベーシック CHIHIRO
:30		
12:00		
:30		
13:00	12:30～13:30 体シェイプ　K-POP (男性グループ編) Kanna	12:30～13:30 体シェイプ　K-POP (女性グループ編) Kanna
:30		
14:00		14:00～15:00 ピラティス &マインドフルネス Kanna
:30	14:30～15:30 b-up YOGA 美腸 HIROKO	
15:00		
:30		15:30～16:30 溶岩フリータイム 1,100円 予約システム内にて お支払い下さい。
16:00	16:00～17:00 溶岩フリータイム 1,100円 予約システム内にて お支払い下さい。	
:30		
17:00		
:30		
18:00		
:30		
19:00		
:30		
20:00	20:00 DOOR CLOSE	

【Lesson Information】

■11/3(水)　文化の日

【10:30～11:30】
アクティブフロー

一つ一つポーズを繋ぎ呼吸に合わせながら流れるように動いていく事で
心身のバランスを整えるクラスです。
運動量がありダイエットや筋力アップ、
体質改善されたい方におすすめです。

【12:30～13:30】
体シェイプ　K-POP(男性グループ編)

全身の筋肉トレーニングを中心に楽しく体を動かしましょう。
お気に入りの曲を聴きながら運動不足を解消して LET'Sシェイプアップ!

■11/23日(火)　勤労感謝の日

【12:30～13:30】
体シェイプ　K-POP(女性グループ編)

全身の筋肉トレーニングを中心に楽しく体を動かしましょう。
お気に入りの曲を聴きながら運動不足を解消して LET'Sシェイプアップ!

【14:00～15:00】
ピラティス&マインドフルネス

ピラティスの基本的な動きと
後半マインドフルネス瞑想を行って疲れた心と体を整え休息を与えるクラスです。

【新型コロナウイルス感染予防対策】

・定員を14名に設定しております。
・施設ご利用時、レッスン中はマスクの着用をお願いいたします。
・2本連続での受講を不可とさせていただきます。
・チェックインはレッスン開始30分前～10分前まで
・スタジオへの入室はレッスン開始5分前からレッスン終了時まで
・チェックアウトはレッスン終了後60分後までとさせていただきます。
・レッスン中は15分毎に換気を実施をいたします。

ホットヨガスタジオ
BODY UP