

ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西 LESSON SCHEDULE 2024年4月～

・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。



レッスン間隔の調整
完全入れ替え制
2本連続での受講可

チェックイン
入室時にインストラクターが
お名前をお伺いしチェックイン
します。

溶岩deごろんの入室は
開始5分前から可能ですが、
チェックインの為1度開始時間
に入室しなおしていただけます。

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
2時間後まで



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	10:00 DOOR OPEN					
10:30						
11:00	10:30~11:30 b-up PILATES ベーシック MEGUMI	10:30~11:30 b-up YOGA リンパ NAMIKO	10:30~11:30 b-up ストレッチ&リセット NAMIKO	10:30~11:30 b-up ストレッチ&骨盤 MEGUMI	10:30~11:30 b-up ダイエット MEGUMI	10:30~11:30 b-up YOGA ベーシック MICHIKA
12:00						
12:30	12:00~13:00 b-up YOGA リラックス Sachie	12:00~13:00 b-up ストレッチ&リセット NAMIKO	12:00~13:00 b-up YOGA 骨盤調整 HIROKO	12:00~13:00 b-up YOGA リンパ MEGUMI	12:00~13:00 b-up YOGA リンパ RIKA	12:00~13:00 b-up YOGA リラックス MICHIKA
13:00						
13:30	期間限定レッスン 13:30~14:30 b-up ストレッチ&せなか Sachie	13:30~14:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。	13:30~14:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。	13:30~14:30 b-up YOGA美腸 shuly	期間限定レッスン 13:30~14:30 ストレッチ& ビューティー RIKA	
14:00						14:00~15:00 b-up PILATES 姿勢 KEIKO
15:00					15:00~16:00 b-up PILATES 姿勢 Kanna	
15:30	15:00~16:00 溶岩deごろん ピジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。	15:00~16:00 溶岩deごろん ピジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。	15:00~16:00 溶岩deごろん ピジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。	15:00~16:00 溶岩deごろん ピジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。		15:30~16:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。
16:00						
16:30	16:30~17:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。	16:30~17:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。	16:30~17:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。	16:30~17:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。	16:30~17:30 b-up ストレッチ&リセット hinano	
17:00						17:15~18:15 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ MISAKO
18:00					18:00~19:00 b-up YOGA 脂肪燃焼 Kanzaki	
18:30	18:15~19:15 溶岩deごろん ピジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。	18:30~19:30 b-up YOGA ベーシック Miku	18:45~19:45 b-up YOGA 骨盤調整 HARUNA	18:15~19:15 溶岩deごろん ピジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。		
19:00						
19:30	19:30~20:30 ベーシック NATSUKI	20:00~21:00 b-up YOGA リラックス HARUNA	20:15~21:15 b-up YOGA ベーシック HARUNA	19:30~20:30 b-up YOGA リンパ hinano		
20:00						
20:30						
21:00	21:00~22:00 リラックス NATSUKI			20:45~21:45 PILATES ベーシック SA-YA		
22:00		溶岩フリータイム ・ピジター：2,200円/1日を予約サイト内 でお支払い頂きご利用可能となります。 ・月会員・チケット会員(当日レッスン受講者のみ)：無料。 予約サイトにてご予約ください。 ・定員18名				
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