

ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西

2024年4月祝日LESSON SCHEDULE

4/29(月) 成人の日	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	
11:00	10:30~11:30 b-upPILATES 姿勢 Kanna
11:30	
12:00	12:00~13:00 YOGAリラックス Sachie
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:30 背中引き締めヨガ NATSUKI
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 陰ヨガ NATSUKI
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 溶岩deごろん マンスリーブラン:無料 チケット会員/ビジター:2,200円/1日 予約サイトにてチケットをご購入下さい。
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	20:00 DOOR CLOSE

【祝日レッスン内容】

【10:30~11:30】 PILATES姿勢

溶岩のパワーを感じながら体幹を鍛え、骨盤・肩甲骨にフォーカスし、キレイな姿勢を手に入れるクラスです。

【12:00~13:00】 YOGAリラックス

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。

【13:30~14:30】 背中引き締めヨガ

背筋が弱くなると背中が丸くなり、肩こりや腰痛の原因となります。弱くないやすい背中をしっかり使ってあげることで美しい姿勢へと導いていきます。きれいな後ろ姿を目指して背中を使って動いていきましょう！

【15:00~16:00】 陰ヨガ

3~5分程長めにキープして、ゆったりと身体を温めていくクラスです。関節周りの柔軟性の向上、姿勢の改善に効果的とされ深いリラックスを味わえる、瞑想に近いヨガと言われています。お正月休み明けでゆったりと身体をほくしていただき方や、静かな時間を過ごしたい方、初心者の方にもおすすめです。

【16:30~17:30】 溶岩deごろん

溶岩石の上でごろごろするだけでもOK！
ストレッチやヨガをするのもOK！
溶岩deごろんTime

《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

ホットヨガスタジオ
BODY UP