

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

- ・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

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

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きます。

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

	4/30(火)	5/1(水)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)
	10:00 DOOR OPEN					
10:30						
11:00	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 YOGAベーシック NATSUKI	10:30~11:30 パワーヨガ GAYA	10:30~11:30 b-up YOGA ベーシック MICHIKA	10:30~11:30 b-up PILATES ベーシック MEGUMI
12:00						
12:30	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 リラックス NATSUKI	12:00~13:00 b-up YOGA リンパ RIKA	12:00~13:00 b-up YOGA リラックス MICHIKA	12:00~13:00 b-up YOGA リラックス Sachie
13:00						
13:30						
14:00	13:30~14:30 b-up PILATES ベーシック SA-YA	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	13:30~14:30 ストレッチ& ビューティー RIKA	14:00~15:00 b-up PILATES 姿勢 KEIKO	13:30~14:30 b-up ストレッチ&せなか Sachie
15:00						
15:30						
16:00	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 美脚美尻YOGA hinano	15:00~16:00 ピラティス ファンダメンタルズ (基礎動作) GAYA	15:00~16:00 b-up PILATES 姿勢 Kanna	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。	15:00~16:00 b-up ストレッチ&リセット SA-YA
17:00						
17:30	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 b-up ストレッチ&リセット SA-YA	16:30~17:30 b-up ストレッチ&リセット hinano		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。
18:00						
18:30						
19:00	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				
19:30						
20:00						
20:30	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				
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

パワーヨガ

ダイナミックなポーズを連続的に行うことで筋力と柔軟性を高めます。
エネルギーやスタミナを高めたり、ストレス解消、リフレッシュ効果も

《営業時間》

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

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