

ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西 LESSON SCHEDULE 2025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。



1レッスンにつき
バスタオル1枚付き
1Fフロントにて予約時間の
欄からバスタオル1枚を
お取ください。

※レッスン開始60分前を
過ぎてからのキャンセルは
1回分自動消化となります。
マンスリー会員様はフロント
にて1,100円（税込）
お支払いいただきます。
その際、月4月8会員様は
チケット返却いたします。

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きます。

スタジオへの入室は
レッスン開始10分前～可能
レッスンのチェックインは
レッスン開始5分前まで可能
開始5分前以降は
レッスンに参加できません。

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											
10:30~11:30 b-up PILATES ベーシック MEGUMI	10:30~11:30 ボール&ストレッチ NAMIKO	10:30~11:30 b-up YOGA リンパ NAMIKO	10:30~11:30 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 MICHKA						
12:00~13:00 溶岩deごろん ビジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。	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 MICHKA						
13:30~14:30 やさしいPILATES SA-YA	13:30~14:30 b-up PILATES 姿勢 MEGUMI	13:30~14:30 溶岩deごろん ビジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。	13:30~14:30 b-up PILATES ベーシック takako	13:30~14:30 b-up PILATES ベーシック RIKA	13:30~14:30 溶岩deごろん ビジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。						
15:00~16:00 b-up ストレッチ&リセット SA-YA	15:00~16:00 溶岩deごろん ビジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。	15:00~16:00 よくばりビューティ YOGA hinano	15:00~16:00 溶岩deごろん ビジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ Kanna	15:00~16:00 b-up ストレッチ&リセット MISAKO						
16:30~17:30 溶岩deごろん ビジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※ 先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。	16:30~17:30 溶岩deごろん ビジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。	16:30~17:30 溶岩deごろん ビジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。	16:30~17:30 溶岩deごろん ビジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。	16:30~17:30 b-up YOGA ベーシック hinano	16:30~17:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ MISAKO						
18:15~19:15 溶岩deごろん ビジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。	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	18:45~19:45 1.3週目YOGA リンパ 2.4週目ストレッチ&リセット hinano	18:00~19:00 b-up YOGA 脂肪燃焼 Kanzaki							
19:30~20:30 b-up YOGA ベーシック YUMIKO	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	20:15~21:15 1.3週目ストレッチ&リセット 2.4週目YOGA リンパ hinano	《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							
20:45~21:45 溶岩deごろん ビジター-2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。											
【溶岩フリータイム】 ・ビジター：2,200円/1日を予約サイト内にて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 ・マンスリー4,マンスリー8会員：レッスン受講日は無料。レッスン受講しない日は 2,200円/1日を予約サイトにてお支払い頂きご利用可能となります。 ・定員18名 ・ご利用料にバスタオル2枚、フェイスタオル1枚が含まれます。 ・チェックインは30分前より可能です。 ・周りのお客様のご迷惑となりますので、私語はお控え下さい。											
BODY UP											