

ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西

2025年4月祝日LESSON SCHEDULE



4/29(火) 昭和の日		
10:00 DOOR OPEN		
10:00		10:00
:30		:30
11:00	10:30~11:30 ストレッチ&ビューティ kiyo	11:00
:30		:30
12:00	12:00~13:00 PILATES美脚・美尻 kiyo	12:00
:30		:30
13:00		13:00
:30		:30
14:00	13:30~14:30 ボール&ストレッチ Kanna	14:00
:30		:30
15:00	15:00~16:00 YOGAベーシック Miku	15:00
:30		:30
16:00		16:00
:30		:30
17:00	16:30~17:30 溶岩deごろん ビスタ〜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。	17:00
:30		:30
18:00		18:00
:30		:30
19:00		19:00
:30		:30
20:00	20:00 DOOR CLOSE	

【祝日レッスン内容】

【10:30~11:30】

ストレッチ&ビューティ

ストレッチと女性らしいキレイな動きを意識するレッスンです。

【12:00~13:00】

PILATES美脚・美尻

溶岩のパワーを感じながら体幹を鍛え、重心を引き上げることにフォーカスしたクラスです。引き締め効果が期待でき、「美脚」「美尻」づくりを目的としたボディメイククラスです。

【13:30~14:30】

ボール&ストレッチ

ストレッチボールを使用し身体のゆがみを整えます。全身リラックスにも最適です。

【15:00~16:00】

YOGAベーシック

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本的なアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方にオススメのクラスです。

【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