

ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西 LESSON SCHEDULE 2025年5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		期間限定レッスン				
11:00	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	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 リラックス 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
13:00	期間限定レッスン					
14:00	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	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
16:00	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
17:00						
18:00					18:00～19:00 b-up YOGA 脂肪燃焼 Kanzaki	
19:00	18:45～19:45 b-up YOGA ベーシック YUMIKO	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 b-up YOGA リンパ 24週目ストレッチ&リセット hinano		
20:00						
21:00	20:15～21:15 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。	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 24週目YOGAリンパ hinano		
22:00						
23:00						

【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。

《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