

ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西

2025年5月祝日LESSON SCHEDULE

5/5(月) こどもの日 		5/6(火) 振替休日 	
10:00 DOOR OPEN		10:00 DOOR OPEN	
10:00		10:00	
:30		:30	
10:30~11:30 PILATESベーシック GAYA		10:30~11:30 ポールストレッチ&リラックスYOGA HARUNA	
11:00		11:00	
:30		:30	
12:00		12:00	
12:00~13:00 溶岩deころん ピジター2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※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 ストレッチポール&ピラティス HARUNA	
13:00		13:00	
:30		:30	
13:30~14:30 やさしいPILATES SA-YA		13:30~14:30 YOGAリンバ HIROKO	
14:00		14:00	
:30		:30	
15:00		15:00	
15:00~16:00 ストレッチ&リセット SA-YA		15:00~16:00 溶岩deころん ピジター2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※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。	
16:00		16:00	
:30		:30	
16:30~17:30 YOGAベーシック YUMIKO		16:30~17:30 溶岩deころん ピジター2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※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		17:00	
:30		:30	
18:00		18:00	
:30		:30	
19:00		19:00	
《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			
20:00		20:00	
20:00 DOOR CLOSE		20:00 DOOR CLOSE	