

# ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西 LESSON SCHEDULE 2025年7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  
前からバスタオル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）  
お支払いいただけます。  
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けます。

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						
11:00	10:30~11:30 b-up PILATES ベーシック MEGUMI	10:30~11:30 BALLで整える NAMIKO	10:30~11:30 b-up フレPILATES 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		選替わりレッスン				
12:30	12:00~13:00 溶岩deごろん ピジター-2,200円 <small>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。</small>	12:00~13:00 1.3週目YOGA リラックス 2.4週目ストレッチ&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						
13:30	13:30~14:30 b-up PILATES ベーシック RIE	13:30~14:30 b-up YOGA リンパ MEGUMI	13:30~14:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 <small>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。</small>	13:30~14:30 b-up PILATES ベーシック takako	13:30~14:30 ストレッチ&骨盤 RIKA	13:30~14:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 <small>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。</small>
14:00						
15:00	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ RIE	15:00~16:00 溶岩deごろん ピジター-2,200円 <small>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。</small>	15:00~16:00 b-up YOGA ベーシック hinano	15:00~16:00 溶岩deごろん ピジター-2,200円 <small>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。</small>	15:00~16:00 b-up PILATES 姿勢 kanna	15:00~16:00 b-up ストレッチ&リセット MISAKO
16:00						
16:30	16:30~17:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 <small>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。</small>	16:30~17:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 <small>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。</small>	16:30~17:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 <small>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。</small>	16:30~17:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 <small>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。</small>	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	
18:30		18:30~19:30 b-up YOGA ベーシック Miku		選替わりレッスン		
18:45	18:45~19:45 b-up YOGA ベーシック YUMIKO		18:45~19:45 b-up YOGA 骨盤調整 HARUNA	18:45~19:45 b-up YOGA リンパ 2.4週目ストレッチ&リセット hinano		
19:00						
20:00		20:00~21:00 b-up YOGA リラックス HARUNA		選替わりレッスン		
20:15	20:15~21:15 溶岩deごろん ピジター-2,200円 <small>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。</small>		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		
21:00						
22:00						
23:00						

【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
- ・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日を予約サイト内で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

