

ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西

2025年7月祝日LESSON SCHEDULE



7/21(月・祝) 海の日	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	
11:00	10:30~11:30 ボクシングエクササイズ&ストレッチ MEGUMI
11:30	
12:00	12:00~13:00 溶岩deごろん ピシター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>
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:30 PILATESベーシック RIE
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ RIE
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 YOGAベーシック YUMIKO
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	20:00 DOOR CLOSE



【祝日レッスン内容】

【10:30~11:30】

ボクシングエクササイズ & ストレッチ

ボクシングの動きを取り入れながら、
楽しく全身をシェイプアップ！
最後のストレッチで全身をきれいにし、血流をアップ。

【12:00~13:00】

溶岩deごろん

溶岩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！

【13:30~14:30】

PILATESベーシック

溶岩のパワーを感じながら体幹部を意識的に使うことで、
ボディラインを整えるとともに、代謝が高まり、身体の奥からたくさん
汗をかくことができます。

【15:00~16:00】

ストレッチ&ビューティ

姿勢を整え、美しい身体を意識しながら、身体を芯からほぐします。
温かいことで身体が動かしやすいので、
アプローチがより深くなります。

【16:30~17:30】

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おススメのクラスです。

《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