

ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西 LESSON SCHEDULE 2025年8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
棚からバスタオル1枚を
お取りください。

※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								限定レッスンあり			
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 プレ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 *9日・23日 限定レッスン(別紙参照)	10:30~11:30 b-up YOGA ベーシック MICHKA					
12:00	限定レッスン										
13:00	12:00~13:00 BODYBALANCE *11日25日 溶岩deごろん KYOKO	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					
14:00	13:30~14:30 1・3週PILATESベー シック 2・4週チャレンジピラ ティス RIE	13:30~14:30 b-up YOGA リンパ 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 ストレッチ&骨盤 *9日限定レッスン (別紙参照)	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 ストレッチ&ビューティ RIE	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 b-up YOGA ベーシック *20日・27日 限定レッスン(別紙参照) 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 魅せボディシェイプ kanna	15:00~16:00 b-up ストレッチ&リセット MISAKO					
16:00								限定レッスンあり			
17:00	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 *16日・30日 限定レッスン(別紙参照) hinano	16:30~17:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ MISAKO					
18:00											
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	18:30~19:30 ピラティス・ボール *20日限定レッスン (別紙参照) HARUNA	18:45~19:45 1.3.5週目限定レッスン 2.4週目ストレッチ&リセット hinano	18:00~19:00 b-up YOGA 脂肪燃焼 Kanzaki						
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	20:00~21:00 リセットピラティス *20日限定レッスン (別紙参照) 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							
22:00											
23:00											

《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

【溶岩フリータイム】

- ・ビジター：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前より可能です。

ホットヨガスタジオ
BODY UP