ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西　LESSON SCHEDULE　2025年11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

10:00 DOOR OPEN

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
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 フロー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 MICHIKA
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 MICHIKA
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 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。	期間限定 13:30～14：30 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA takako	13:30～14:30 ストレッチ＆骨盤 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。
15:00～16:00 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 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 b-up PILATES 姿勢 kanna	15:00～16:00 b-up ストレッチ＆リセット MISAKO
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。	17：00～18：00 ストレッチ＆リセット Kanae	16:30～17:30 ストレッチ＆ビューティ RIE	16:30～17:30 b-up YOGA 美パーツ～お腹～ MISAKO
18:30～19:30 b-up YOGA ベーシック YUMIKO	＊11/11・11/18実施なし 18:30～19:30 b-up YOGA ベーシック Miku	18:30～19:30 やさしいPILATES HARUNA	18:45～19:45 b-up YOGAフロー 肩・背中コンディショ ニングrelax Kanzaki	18:00～19:00 b-up YOGA 脂肪燃焼 Kanzaki	
20:00～21:00 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。	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 HARUNA	期間限定 20:15～21:15 ほぐして整える 筋膜ケアストレッチ KYOKO		

【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分前より可能です。

《営業時間》

月～金：10:00～23:00
土曜日：10:00～21:00
日・祝：10:00～20:00

定休日：毎週木曜日

ホットヨガスタジオ
BODY UP