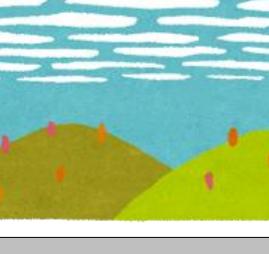


# ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西

## 2025年11月祝日LESSON SCHEDULE

11/3(月・祝) 文化の日		11/24(月・祝) 振替休日	
10:00	10:00 DOOR OPEN	10:00	10:00 DOOR OPEN
:30		:30	
11:00	10:30~11:30 姿勢改善+ MEGUMI	11:00	10:30~11:30 骨盤PILATES MEGUMI
:30		:30	
12:00	12:00~13:00 YOGA!リンパ MEGUMI	12:00	12:00~13:00 溶岩deごろん PIGISTER-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。
:30		:30	
13:00		13:00	
14:00	13:30~14:30 PILATESベーシック RIE	14:00	13:30~14:30 PILATESベーシック RIE
:30		:30	
15:00	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ RIE	15:00	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ RIE
:30		:30	
16:00		16:00	
:30		:30	
17:00	16:30~17:30 YOGAベーシック YUMIKO	17:00	16:30~17:30 YOGAベーシック YUMIKO
:30		:30	
18:00		18:00	
:30		:30	
19:00	《営業時間》 月～金：10:00～23:00 土曜日：10:00～21:00 日・祝：10:00～20:00	19:00	
:30		:30	
20:00	定休日：毎週木曜日	20:00	
	20:00 DOOR CLOSE		20:00 DOOR CLOSE