



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	
	10:00 DOOR OPEN	
10:00		
		
:30		
11:00	10:30~11:30 姿勢改善+	
	MEGUMI	
:30		
12:00		
	12:00~13:00 YOGAリンパ	
:30		
13:00		
14:00	13:30~14:30 PILATESベーシック	
	RIE	
:30		
15:00		
	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ	
:30		
16:00		
:30		
17:00	16:30~17:30 YOGAベーシック	
	YUMIKO	
:30		
18:00		
		
: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	
:30		
20:00	定休日：毎週木曜日	
	20:00 DOOR CLOSE	



	11/24(月・祝) 振替休日	
	10:00 DOOR OPEN	
10:00		
		
:30		
11:00	10:30~11:30 骨盤PILATES	
	MEGUMI	
:30		
12:00		
	12:00~13:00 溶岩deごろん	
:30	<small>ビスター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。</small>	
13:00		
:30		
14:00	13:30~14:30 PILATESベーシック	
	RIE	
:30		
15:00		
	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ	
:30		
16:00		
:30		
17:00	16:30~17:30 YOGAベーシック	
	YUMIKO	
:30		
18:00		
:30		
19:00		
	20:00 DOOR CLOSE	

