

ホットヨガスタジオBODYUP西葛西 2026年3月祝日レッスンスケジュール



| | |
|---|--|
| 3/20(金・祝) | |
| 10:00 DOOR OPEN | |
| 10:30~11:30 骨盤ピラティス MEGUMI | |
| 12:00~13:00 リンパデトックス MEGUMI | |
| 13:30~14:30 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA takako | |
| 15:00~16:00 溶岩deごろん 溶岩deごろん ピジター: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 | |
| 20:00 DOOR CLOSE | |

【祝日レッスン内容】

【10:30~11:30】
骨盤ピラティス

骨盤のクラスの動作を取り入れながら、後半はピラティスエクササイズを行います。

【12:00~13:00】
リンパデトックス

リンパマッサージの後に、リラックスできるストレッチをいれて、デトックス効果につなげます。

【13:30~14:30】
ほぐして整える筋膜ケアYOGA

ストレッチポールを使ってマッサージ。筋膜ケア×YOGAで、カラダを調律・メンテナンスしていきます。

【15:00~16:00】
溶岩deごろん

温かいお部屋でごろんと寝転んでいるだけでも良いですし、ストレッチ等していただいてもOKです。(ストレッチポール・YOGAブロック利用可能です)

【17:00~18:00】
ストレッチ&リセット

ストレッチポールを使用し、ストレッチやマッサージを行い、リラックス・リセットします。

《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