

# ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西 LESSON SCHEDULE 2026年7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  
前からバスタオル1枚を  
お取ください。

※レッスン開始30分前を  
過ぎてからのキャンセルはでき  
かねます。無断キャンセルは、  
マンスリー会員様はフロントにて  
1,100円(税込)  
お支払いいただけます。  
月4,月8チケット会員様は  
チケット消化となります。

スプレーボトルはお手元  
に置かず、都度カゴに  
戻していただきますよう  
お願いいたします。

スタジオへの入室は  
レッスン開始時間までに  
ご入室をお願いいたします。  
開始時間過ぎてからの  
入室はご遠慮ください。

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
10:30~11:30 b-up PILATES ベーシック MEGUMI	10:30~11:30 b-up YOGA ベーシック hinano	10:30~11:30 b-up YOGA リンパ HIROKO	10:30~11:30 ストレッチ&骨盤 MEGUMI	4日・18日 9:00~10:00 ダイエット MEGUMI 10:30~11:30 4・18日ストレッチ& リセット 11・25日ボクシング エクササイズ MEGUMI	10:30~11:30 b-up YOGA ベーシック MICHIKA
12:00~13:00 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。	12:00~13:00 b-up ストレッチ&リセット hinano	12:00~13:00 夏風リカバリーYOGA HIROKO	12:00~13:00 1・3週目YOGAリンパ 2・4週目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 滝汗 ポディメイク MEGUMI	13:45~14:45 b-up YOGA リンパ Kanae	13:30~14:30 b-up YOGA ベーシック takako	13:30~14:30 b-up ストレッチ&リセット RIKA	13:30~14:30 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。
15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ RIE	15:15~16:15 b-up YOGA リラックス Kanae	15:00~16:00 b-up YOGA ベーシック hinano	15:00~16:00 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。	15:00~16:00 1・3週 PILATES姿勢 2・4週 PILATES美脚美尻 kanna	15:00~16:00 b-up ストレッチ&リセット MISAKO
16:30~17:30 b-up フローPILATES Kanae	16:30~17:30 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。	16:30~17:30 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 b-up 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	18:30~19:30 b-up YOGA ベーシック Miku	18:30~19:30 b-up PILATES ベーシック Miyuki	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 第1・第3週 YOGAリラックス HIROKO 第2・第4 溶岩deごろん * 隔週となりますので、 ご注意ください	20:15~21:15 猫背改善ストレッチ YOGA Kanzaki	20:00~21:00 b-up PILATES 美脚・美尻 Miyuki	20:15~21:15 b-up ストレッチ&リセット KYOKO	《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	
	【溶岩deごろん】		<ul style="list-style-type: none"> <li>・定員18名</li> <li>・ピジター：2,200円/回を予約サイト内でお支払い頂きご利用可能となります。</li> <li>・月会員・チケット会員：当日レッスン受講者のみ無料</li> <li>・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/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。</li> <li>・溶岩deごろん¥2,200チケットをご購入の方、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。</li> <li>・チェックインは30分前より可能です。</li> </ul>		