

ホットヨガスタジオBODYUP西葛西

2026年7月祝日レッスンスケジュール

7/20 (月・祝)	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	
11:00	10:30~11:30 骨盤ピラティス MEGUMI
11:30	
12:00	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。
12:30	
13:00	13:30~14:30 PILATESベーシック RIE
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ RIE
15:30	
16:00	
16:30	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	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	20:00 DOOR CLOSE



【祝日レッスン内容】

【10:30~11:30】

骨盤ピラティス

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



【12:00~13:00】

溶岩deごろん

温かいお部屋でゴロンと寝転んでだけでも、
ストレッチ等していただいてもOKです。
(※途中入退場OK)

【13:30~14:30】

PILATESベーシック

体幹部を意識して使いながら、ボディラインを整えます。

【15:00~16:00】

ストレッチ&ビューティ

姿勢を整え、美しい身体を意識しながら、芯からほぐします。

【16:30~17:30】

溶岩deごろん

温かいお部屋で自由にリラックス♪



《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