

ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西 LESSON SCHEDULE 2026年9月～

・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
欄からバスタオル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、
マンスリーフリー会員様は
フロントにて1,100円(税込)
お支払いいただきます。
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			
7日・14日 9:00~10:00 骨盤ピラティス MEGUMI		夏季限定										期間限定 12・26日 9:00~10:00 ダイエット MEGUMI	
10:30~11:30 7日・14日 ストレッチ&リセット 28日 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		10:30~11:30 19日 ダイエット 12・26日 ストレッチ&リセット MEGUMI		10:30~11:30 b-up YOGA ベーシック MICHKA			
12:00~13:00 溶岩deごろん ビジター-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		期間限定 12:00~13:00 夏風リカバリー-YOGA HIROKO		期間限定交替わり 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 MICHKA			
13:30~14:30 b-up PILATES ベーシック RIE		期間限定 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 ビジター-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 ビジター-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 PILATES姿勢 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 ビジター-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 ビジター-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 YOGA パワー 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			
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		20:15~21:15 猫背改善ストレッチ YOGA Kanzaki		20:00~21:00 b-up YOGA リラックス 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 ホットヨガスタジオ BODY UP					
* 隔週となりますので、 ご注意ください													
【溶岩deごろん】 ・定員18名 ・ビジター: 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。 ・月会員・チケット会員: 当日レッスン受講者のみ無料 ・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。 ・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。 ・チェックインは30分前より可能です。													