ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西　LESSON SCHEDULE　2026年11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
棚からバスタオル1枚を
お取りください。

※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
				11/7・11/14・11/21	9:00～10：00 ダイエット MEGUMI	
:30						
11:00	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	10:30～11:30 b-up ストレッチ&リセット MEGUMI	10:30～11:30 b-up YOGA ベーシック MICHIKA
:30						
12:00	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	12:00～13：00 b-up YOGA 骨盤調整 HIROKO	12：00～13：00 b-up YOGA リンパ 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
:30						
13:00						
:30	13:30～14：30 b-up PILATES ベーシック RIE	13:30～14：30 PILATES 背中 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。
14:00						
:30						
15:00	15:00～16:00 ストレッチ&ビューティ RIE	14：45～15：45 ストレッチ&ビューティ 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
:30						
16:00						
:30	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
17:00						
:30						
18:00					18:00～19:00 b-up YOGA 脂肪燃焼 Kanzaki	
:30	18:30～19:30 b-up YOGA ベーシック HIROKO	18:30～19:30 b-up YOGA ベーシック Miku	調整中	18:45～19:45 b-up YOGAフロー 肩・背中コンディショニングrelax Kanzaki		
19:00						
:30						
20:00	20：00～21：00 b-up　YOGA リラックス HIROKO	20：15～21：15 猫背改善ストレッチ YOGA Kanzaki	調整中	20：15～21：15 b-up ストレッチ&リセット KYOKO		
:30						
21:00						
:30						
22:00						
:30						
23:00						

【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。

《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