ホットヨガスタジオBODYUP西葛西
2026年11月祝日レッスンスケジュール

１１／２３（月・祝）

勤労感謝の日

10:00 DOOR OPEN

10：30～11：30
ファンクショナルストレッチ
RIE

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。

13：30～14：30
PILATESベーシック
RIE

15：00～16：00
ストレッチ＆ビューティ
『祝日スペシャル
タオルを使ってリラックス』
RIE

16：30～17：30
フローPILATES
Kanae



20:00 DOOR CLOSE



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。



《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