ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西　LESSON SCHEDULE　2026年12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
9:00					9:00～10：00 ダイエット MEGUMI	
10:30	10:30～11:30 ストレッチ＆骨盤 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 b-up PILATES ベーシック 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
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
13:30	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。
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
16:30	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 ストレッチ＆ビューティ RIE	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
18:00					18:00～19:00 b-up YOGA 脂肪燃焼 Kanzaki	
18:30	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	18:30～19：30 ボディケアストレッチ Reiko	18:45～19:45 b-up YOGAフロー 肩・背中コンディショニングrelax Kanzaki		
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	20：00～21：00 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。	20：15～21：15 b-up ストレッチ＆リセット KYOKO		



【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