# 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<br>ダイエット<br>MEGUMI | |
| 10:30 | 10:30～11:30<br>ストレッチ＆骨盤<br>MEGUMI | 10:30～11:30<br>b-up YOGA<br>ベーシック<br>hinano | 10：30～11：30<br>b-up YOGA<br>リンパ<br>HIROKO | 10：30～11：30<br>b-up PILATES<br>ベーシック<br>MEGUMI | 10:30～11:30<br>b-up<br>ストレッチ＆リセット<br>MEGUMI | 10:30～11:30<br>b-up YOGA<br>ベーシック<br>MICHIKA |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>溶岩deごろん<br>ビジター2,200円<br>予約システム内にてお支払い下さい。<br>※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<br>b-up<br>ストレッチ＆リセット<br>hinano | 12:00～13：00<br>b-up YOGA<br>骨盤調整<br>HIROKO | 12：00～13：00<br>b-up YOGA<br>リンパ<br>MEGUMI | 12:00～13:00<br>b-up YOGA<br>リンパ<br>RIKA | 12:00～13:00<br>b-up　YOGA<br>リラックス<br>MICHIKA |
| 13:30 | 13:30～14：30<br>b-up PILATES<br>ベーシック<br>RIE | 13:30～14：30<br>PILATES<br>背中<br>MEGUMI | 13:45～14:45<br>b-up YOGA<br>リンパ<br>Kanae | 13：30～14：30<br>b-up YOGA<br>ベーシック<br>takako | 13:30～14:30<br>b-up<br>ストレッチ＆リセット<br>RIKA | 13:30～14:30<br>溶岩deごろん<br>ビジター2,200円<br>予約システム内にてお支払い下さい。<br>※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<br>ストレッチ＆ビューティ<br>RIE | 14：45～15：45<br>ストレッチ＆ビューティ<br>Kanae | 15:00～16:00<br>b-up YOGA<br>ベーシック<br>hinano | 15:00～16:00<br>溶岩deごろん<br>ビジター2,200円<br>予約システム内にてお支払い下さい。<br>※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<br>PILATES姿勢<br>kanna | 15:00～16:00<br>b-up<br>ストレッチ＆リセット<br>MISAKO |
| 16:30 | 16:30～17：30<br>b-up フローPILATES<br>Kanae | 16：30～17：30<br>溶岩deごろん<br>ビジター2,200円<br>予約システム内にてお支払い下さい。<br>※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<br>溶岩deごろん<br>ビジター2,200円<br>予約システム内にてお支払い下さい。<br>※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<br>ストレッチ＆ビューティ<br>kanae | 16:30～17:30<br>ストレッチ＆ビューティ<br>RIE | 16:30～17:30<br>b-up YOGA<br>美パーツ～お腹～<br>MISAKO |
| 18:00 | | | | | 18:00～19:00<br>b-up YOGA<br>脂肪燃焼<br>Kanzaki | |
| 18:30 | 18:30～19:30<br>b-up YOGA<br>ベーシック<br>HIROKO | 18:30～19:30<br>b-up YOGA<br>ベーシック<br>Miku | 18:30～19：30<br>ボディケアストレッチ<br>Reiko | 18:45～19:45<br>b-up YOGAフロー<br>肩・背中コンディショニングrelax<br>Kanzaki | | |
| 20:00 | 20：00～21：00<br>b-up　YOGA<br>リラックス<br>HIROKO | 20：15～21：15<br>猫背改善ストレッチ<br>YOGA<br>Kanzaki | 20：00～21：00<br>溶岩deごろん<br>ビジター2,200円<br>予約システム内にてお支払い下さい。<br>※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<br>b-up<br>ストレッチ＆リセット<br>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