



# ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西 LESSON SCHEDULE 2019年4月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。 〈03-6456-0646〉
- ・毎週木曜日は定休日となります。
- ・スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	10:00 DOOR OPEN					
10:00						
10:30	10:30~11:30 b-up PILATES 美脚&美尻 MA-YA	10:30~11:30 b-up YOGA ベーシック FUMI	10:30~11:30 b-up YOGA リンパ FUMI	10:30~11:30 b-up PILATES ベーシック KEIKO	10:30~11:30 b-up YOGA リラックス MEGUMI	10:30~11:30 b-up YOGA 脂肪燃焼 MA-YA
11:00						
11:30						
12:00	12:00~13:00 b-up YOGA 脂肪燃焼 tomo	12:00~13:00 b-up YOGA リラックス Sammy	12:00~13:00 b-up ダイエット MEGUMI	12:00~13:00 b-up YOGA ベーシック HARU	12:00~13:00 b-up ダイエット MEGUMI	12:00~13:00 b-up YOGA 美腸 YURI
12:30						
13:00						
13:30	13:30~14:30 b-up YOGA リンパ Miya	13:30~14:30 b-up YOGA 脂肪燃焼 ERI	13:30~14:30 b-up PILATES ベーシック MA-YA	13:30~14:30 b-up YOGA リラックス HARU	13:30~14:30 b-up YOGA 美腸 FUMI	13:30~14:30 b-up YOGA ベーシック tomo
14:00						
14:30						
15:00	15:00~16:00 b-up YOGA ベーシック Miya	15:00~16:00 b-up YOGA リンパ ERI	15:00~16:00 b-up YOGA 脂肪燃焼 MA-YA	15:00~16:00 1週目: YOGAリンパ 2週目: 美パーツ~お腹~ 3週目: 美パーツ~お腹~ 4週目: YOGAリンパ	15:00~16:00 b-up YOGA リンパ HARU	15:00~16:00 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ MISAKO
15:30						
16:00				金曜週替わりレッスン 15:00~16:00		
16:30				1週目: Megumi 2週目: Misako 3週目: Misako 4週目: Megumi	16:30~17:30 b-up YOGA 美パーツ~背中&腕~ MA-YA	16:30~17:30 b-up YOGA リラックス MISAKO
17:00						
17:30						
18:00					18:00~19:00 b-up PILATES 美脚&美尻 SAKI	
18:30	18:30~19:30 b-up ダイエット FUMI	18:30~19:30 b-up YOGA ベーシック MA-YA	18:30~19:30 b-up PILATES ベーシック YOKO			
19:00				19:00~20:00 b-up YOGA 美パーツ~背中&腕~ MISAKO		
19:30						
20:00	19:50~20:50 b-up PILATES 美脚&美尻 KEIKO	19:50~20:50 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ HARUNA	19:50~20:50 b-up YOGA リラックス YOKO			
20:30				20:30~21:30 b-up YOGA リンパ MISAKO		
21:00						
21:30	21:10~22:10 b-up YOGA 美腸 KEIKO	21:10~22:10 b-up YOGA リラックス HARUNA	21:15~22:15 1週目: YOGAリンパ 2週目: カデコリー調整中 3週目: YOGAベーシック 4週目: YOGAリンパ	水曜週替わりレッスン 21:15~22:15 1週目: Megumi 2週目: 担当者調整中 3週目: YURI 4週目: Megumi		
22:00						
22:30						
23:00						

◆ホットヨガスタジオのレッスンは、全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。

◆  青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。

◆  レッスン中にアロマを使用します。

# Lesson Information

## YOGA

ゆったりと心地よく呼吸をしながら様々なアーサナ（ポーズ）を行い、心身を整えるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
b-up YOGA リラックス	➤	座位、寝位でのポーズを多く行うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。
b-up YOGA リンパ	➤	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、リンパの流れをよくするマッサージやアーサナ(ポーズ)を行うことで、身体をスッキリさせます。
b-up YOGA ベーシック	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本的のアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。
b-up YOGA 美腸	★★	溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、ねじるアーサナ(ポーズ)を多く行うことで、腸を刺激し活性化させます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。
b-up YOGA 美パーツ～お腹～	★★	お腹にフォーカスし、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼させます。『平らなお腹』『魅力的ウエストのくびれ』を手に入れます。
body-up YOGA 美パーツ～背中&腕～	★★	溶岩のパワーを感じながら、普段使っていない背中と腕にフォーカスしたアーサナ(ポーズ)を行うことで、スッキリとした背中と腕を手に入れます。
bionYOGA 脂肪燃焼	★★★	立位を中心とした運動量の多いポーズで全身を整え、脂肪燃焼を目指します。

## PILATES

身体の中心にある筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながら動きます。ボディラインを整えるとともに代謝が高まり、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
b-up PILATES ベーシック	★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を意識的に使うことで、ボディラインを整えると同時に、代謝が高まり、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。
b-up PILATES 美脚&美尻	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹を鍛え、重心を引き上げることにフォーカスしたクラスです。引き締め効果が期待でき、「美脚」「美尻」づくりを目的としたボディメイククラスです。

## ACTIVE

温かい環境で体温アップしながらトレーニングを行い、気になるところを引き締め、全身をシェイプアップします。アクティブに動き、健康で美しい body を一緒に作りましょう。

レッスン名	強度	内容
b-up ダイエット	★★	溶岩の温かさで身体を温めながらトレーニングを行い、お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になるところを引き締め全身をシェイプアップ。最後のストレッチで全身をきれいに血流アップ。

- ◆レッスン開始40分前より受付を開始いたします。  
※朝一本目のレッスンは、レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
- ◆チェックインはレッスン開始10分前までです。以降はキャンセルになりますのでご了承ください。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下（有料レンタルもございます）②替えの下着 ③着替えを入れるビニール袋 ④500ml以上のお水（販売もしております）⑤メイク道具
- ◆1レッスンにつきバスタオル2枚、フェイスタオル1枚付きです。  
※レッスンはタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いします。  
※平日最終レッスンは、レッスン終了後、45分以内にチェックアウトをお願いします。
- スタジオへは、バスタオル、フェイスタオル、お水（500ml以上）をお持ちください。  
※当スタジオは、体を芯から温めるスタジオですので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。
- 以下のもののスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。  
体に塗るオイルやクリーム・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・携帯電話・美容ローラー等