

# ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西 無料体験会 LESSON SCHEDULE

## 2018年6月9日(土)～6月30日(土)

- 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
	11・18・25日	12・19・26日	13・20・27日	15・22・29日	9・16・23・30日	10・17・24日
	10:00 DOOR OPEN					
10:00						
:30						
11:00	10:30~11:30 b-up PILATES 美脚&美尻	10:30~11:30 b-up YOGA ベーシック	10:30~11:30 b-up YOGA リンパ	10:30~11:30 b-up PILATES ベーシック	10:30~11:30 b-up YOGA リラックス	10:30~11:30 b-up YOGA リンパ
:30						
12:00	12:00~13:00 b-up YOGA 美パーツ~お腹~	12:00~13:00 b-up YOGA リラックス	12:00~13:00 b-up ダイエット	12:00~13:00 b-up YOGA ベーシック	12:00~13:00 b-up ダイエット	12:00~13:00 b-up YOGA 美腸
:30						
13:00						
:30						
14:00	13:30~14:30 b-up YOGA リンパ	13:30~14:30 b-up YOGA 美腸	13:30~14:30 b-up PILATES ベーシック	13:30~14:30 b-up YOGA リラックス	13:30~14:30 b-up YOGA 美腸	13:30~14:30 b-up YOGA ベーシック
:30						
15:00	15:00~16:00 b-up YOGA ベーシック	15:00~16:00 b-up ダイエット	15:00~16:00 b-up YOGA リラックス	15:00~16:00 b-up YOGA 美腸	15:00~16:00 b-up YOGA リンパ	15:00~16:00 b-up YOGA 美パーツ~お腹~
:30						
16:00						
:30						
17:00					16:30~17:30 b-up YOGA ベーシック	16:30~17:30 b-up YOGA リラックス
:30						
18:00					18:00~19:00 b-up PILATES 美脚&美尻	
:30						
19:00	18:30~19:30 b-up ダイエット	18:30~19:30 b-up YOGA ベーシック	18:30~19:30 b-up PILATES ベーシック	19:00~20:00 b-up YOGA 美パーツ~お腹~		
:30						
20:00	19:50~20:50 b-up PILATES 美脚&美尻	19:50~20:50 b-up YOGA 美パーツ~お腹~	19:50~20:50 b-up YOGA リラックス			
:30						
21:00				20:30~21:30 b-up YOGA リンパ		
:30						
22:00	21:10~22:10 b-up YOGA 美腸	21:10~22:10 b-up YOGA リラックス	21:10~22:10 b-up YOGA ベーシック			
: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。

# 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。
b-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。

## PILATES

身体を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ともに、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。
b-up ボクシング エクササイズ	★★	ボクシングの動きを取り入れ、ひねりの運動でウエスト部分を集中的に刺激していきます。さらに下半身を安定させるので、太もも、脚の引き締めにも効果的。ストレス発散にもオススメです。

- ◆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。
- ◆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  
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。