

















ホットヨガスタジオ BODY UP 東大宮

4月 LESSON SCHEDULE 3/18改

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEB予約システムにて承ります。事前にご予約ください。
- 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。
- レッスン予約は、現在の日より2週間先までご予約いただけます。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	 10:30~11:30 b-up STRETCH ストレッチ& 骨盤 氏家	 3~4月 限定レッスン 10:45~11:45 b-up 女性ホルモン活性化 YOGA kaori	10:45~11:45 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー 銭場	10:45~11:45 b-up PILATES 姿勢 kaori	 10:30~11:30 b-up YOGA 脂肪燃焼 銭場	 10:30~11:30 b-up ACTIVE ダイエット AKIKO
11:00						
12:00	12:00~13:00 b-up YOGA ベーシック miho		12:00~13:00 b-up ポールde エクササイズ 氏家		11:50~12:50 b-up YOGA 骨盤調整 miho	 12:00~13:00 b-up STRETCH ストレッチ&リセット Hiroko
13:00		12:30~13:30 b-up PILATES ベーシック 美馬		12:30~13:30 b-up ACTIVE 骨盤調整 AKIKO		
14:00	13:45~14:45 b-up ACTIVE ハレビューティー AKIKO	14:00~15:00 b-up YOGA リンパ miho	 4月 限定レッスン 3-24日 14:30~15:30 b-up YOGA美姿勢 miho 10-17日 b-up 肩こり首こり解消 YOGA 銭場	14:00~15:00 b-up YOGA ベーシック 銭場	 13:30~14:30 b-up YOGA リンパ ASUMI	13:30~14:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円
15:00	交替わりレッスン 1-15-22日 15:15~16:15 b-up YOGA骨盤調整 AKIKO				 15:00~16:00 b-up ACTIVE ダイエット Hiroko	
16:00	8-29日 溶岩フリー 会員外1時間 550円	15:30~16:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円		15:30~16:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円		15:20~16:20 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー MIYUKI
17:00	17:00~18:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	17:00~18:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	17:00~18:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	17:00~18:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	16:30~17:30 b-up YOGA ベーシック 阿久井	16:50~17:50 b-up YOGA 美腸 矢島
18:00					18:00~19:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	
19:00	  ご好評につき 期間延長! 19:30~20:30 フローミュージック YOGA ASUMI	 19:00~20:00 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ MISAKO	 19:30~20:30 b-up YOGA リラックス RIE	 19:30~20:30 b-up YOGA 脂肪燃焼 阿久井	<p>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き内容です。</p> <p> こちらのマークがついたクラスは他に比べて 運動量の多いクラスです。</p> <p> こちらのマークがついたクラスは初心者の方 でも安心して受けていただけるクラスです。</p> <p>有料 有料レッスンです。 会員外の方もご参加いただけます。 別途ご案内を参照ください。</p>	
20:00						
21:00	 21:00~22:00 b-up STRETCH ストレッチ&リセット ERIKA	 20:30~21:30 b-up YOGA リラックス 阿久井	21:00~22:00 b-up PILATES 姿勢 ERIKA	 21:00~22:00 b-up YOGA リラックス Haru		
22:00						
23:00						

ホットヨガスタジオ
BODY UP

東大宮 BODY UP

検索