

ホットヨガスタジオBODY UP 4/29・5/3・4・6 GW LESSON SCHEDULE 4/8改定

	4/29(月) 昭和の日	5/3(金) 憲法記念日	5/4(土) みどりの日	5/6(月) こどもの日 (振替休日)
10:00				
10:30	SPECIAL 10:30-11:30 b-up STRETCH ストレッチ&骨盤 初級 氏家	SPECIAL 10:45~11:45 ストレッチポール PILATES kaori	SPECIAL 10:30~11:30 b-up YOGA シンプル ルーシーダットン 銭場	SPECIAL 10:30-11:30 b-up STRETCH ストレッチ&骨盤 中上級 氏家
11:00				
11:30				
12:00	SPECIAL 12:00~13:00 開脚チャレンジYOGA miho	SPECIAL 12:15~13:15 aroma YOGA mai	11:45-12:45 b-up YOGA 骨盤調整 miho	SPECIAL 12:00~13:00 b-up YOGA ヴィンヤサ フローヨガ miho
12:30				
13:00				
13:30			有料SPECIAL 13:30-14:30 和の香りYOGA 阿久井 会員:1,650円(税込) 会員外:3,850円(税込)	
14:00	SPECIAL 14:00~15:00 陰ヨガ kaori	14:00~15:00 b-up YOGA ベーシック 銭場		13:45~14:45 b-up ACTIVE 骨盤調整 銭場
14:30				
15:00			SPECIAL 15:00~16:00 b-up ACTIVE ボディ コンディショニング HIROKO	
15:30	15:30~16:30 b-up ACTIVE 骨盤調整 銭場			15:30~16:30 溶岩フリー 会員外 550円
16:00				
16:30		16:30-17:30 b-up STRETCH ストレッチ&リセット ERIKA	16:30~19:00 ホットスタジオ フリー利用 ※会員以外の方も ご利用いただけます。 ※予約不要 ※出入り自由	
17:00	17:00~18:00 フロームジック YOGA ASUMI			17:00~18:00 フロームジック YOGA ASUMI
17:30		SPECIAL 18:00~19:00 スローピラティス 阿久井		
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00	営業時間は10:00~20:00となります。			