

ホットヨガスタジオ BODY UP 東大宮

5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	5月も延長! 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	12:30~13:30 b-up PILATES ベーシック 美馬	12:00~13:00 b-up ポールde エクササイズ 氏家	12:30~13:30 b-up ACTIVE 骨盤調整 AKIKO	11:45~12:45 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						
14:00	13:45~14:45 b-up ACTIVE ハレビューティー AKIKO	13:45~14:45 b-up YOGA リンパ miho	5月も延長! 限定レッスン 15-29日 14:15-15:15 b-up YOGA美姿勢 miho 1-8-22日 14:30-15:30 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 PILATES ベーシック 阿久井	13:30~14:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円
15:00	20日 15:15~16:15 b-up YOGA骨盤調整 AKIKO	15:30~16:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	※時間が異なります。 ご注意ください!	15:30~16:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	★ 15:00~16:00 b-up ACTIVE ダイエット Hiroko	15:20~16:20 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー MIYUKI
16:00	13-27日 溶岩フリー 会員外1時間 550円				5月-6月 限定レッスン 16:30~17:30 b-up STRETCH リラックス ストレッチ 阿久井	
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		16:50~17:50 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	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		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		
21:00	21:00~22:00 b-up STRETCH ストレッチ&リセット ERIKA					
22:00						
23:00						

ホットヨガスタジオ
BODY UP

東大宮 BODY UP

検索