

# ホットヨガスタジオ BODY UP 東大宮

## 6月 LESSON SCHEDULE

- 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 |                                                     |                                                |                                                       |                                                  | ★                                                                                                                                                                                                                        | NEW                                                  |
| 11:00 | 10:30~11:30<br>b-up YOGA<br>美パーツ~お腹~<br>HIROKO      | 10:45~11:45<br>b-up ACTIVE<br>ダイエット<br>氏家      | 10:45~11:45<br>b-up STRETCH<br>ストレッチ&<br>ビューティー<br>銭場 | 10:45~11:45<br>b-up YOGA<br>リンパ<br>kaori         | 10:30~11:30<br>b-up YOGA<br>美パーツ~お腹~<br>銭場                                                                                                                                                                               | 10:30~11:30<br>b-up YOGAフロー<br>ミュージック<br>阿久井         |
| 12:00 | NEW                                                 |                                                |                                                       |                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| 12:30 | 12:00~13:00<br>b-up YOGA<br>リンパ<br>miho             |                                                | 12:00~13:00<br>b-up YOGA<br>陰ヨガ<br>kaori              | 12:00~13:00<br>b-up STRETCH<br>ポール&ストレッチ<br>MAll | 11:45~12:45<br>b-up YOGA<br>骨盤調整<br>miho                                                                                                                                                                                 | 12:00~13:00<br>b-up YOGA<br>美パーツ<br>~背中&腕~<br>HIROKO |
| 13:00 |                                                     | 12:30~13:30<br>b-up PILATES<br>ベーシック<br>美馬     |                                                       |                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| 13:30 |                                                     |                                                | NEW                                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| 14:00 |                                                     | NEW                                            | 13:20~14:20<br>b-up やさしい<br>フロー-PILATES<br>阿久井        | 13:20~14:20<br>b-up YOGA<br>リラックス<br>NAOKO       | 13:15~14:15<br>b-up PILATES<br>ベーシック<br>阿久井                                                                                                                                                                              | 13:30~14:30<br>溶岩フリー<br>会員外1時間 550円                  |
| 14:30 | 13:45~14:45<br>b-up STRETCH<br>ストレッチ&リセット<br>HIROKO | 13:45~14:45<br>b-up YOGA<br>ベーシック<br>miho      |                                                       |                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| 15:00 |                                                     |                                                | 14:45~15:45<br>b-up YOGA<br>リラックス<br>銭場               |                                                  | ★                                                                                                                                                                                                                        | NEW                                                  |
| 15:30 | 15:15~16:15<br>溶岩フリー<br>会員外1時間 550円                 | 15:15~16:15<br>溶岩フリー<br>会員外1時間 550円            |                                                       | 15:15~16:15<br>溶岩フリー<br>会員外1時間 550円              | 15:00~16:00<br>b-up ACTIVE<br>ダイエット<br>HIROKO                                                                                                                                                                            | 15:10~16:10<br>b-up STRETCH<br>美メイク<br>MIYUKI        |
| 16:00 |                                                     |                                                |                                                       |                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| 16:30 |                                                     |                                                |                                                       |                                                  | 16:30~17:30<br>b-up STRETCH<br>ストレッチ&<br>ビューティー<br>HIROKO                                                                                                                                                                | 16:30~17:30<br>b-up YOGA<br>~美姿勢~<br>矢島              |
| 17:00 |                                                     |                                                |                                                       | NEW                                              |                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| 17:30 | 17:30~18:30<br>溶岩フリー<br>会員外1時間 550円                 | 17:30~18:30<br>溶岩フリー<br>会員外1時間 550円            | 17:30~18:30<br>溶岩フリー<br>会員外1時間 550円                   | 17:30~18:30<br>b-up YOGA<br>リラックス<br>MISAKO      | 18:00~19:00<br>溶岩フリー<br>会員外1時間 550円                                                                                                                                                                                      | 18:00~19:00<br>溶岩フリー<br>会員外1時間 550円                  |
| 18:00 |                                                     |                                                |                                                       |                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| 19:00 | ★                                                   | ★                                              |                                                       | ★                                                | <p>ホットヨガスタジオのレッスンは、<br/>全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。</p> <p>★ こちらのマークがついたクラスは他に比べて<br/>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<br/>でも安心して受けていただけるクラスです。</p> <p><b>有料</b> 有料レッスンです。<br/>会員外の方もご参加いただけます。<br/>別途ご案内を参照ください。</p> |                                                      |
| 19:30 | ★                                                   | 19:00~20:00<br>b-up YOGA<br>美パーツ~お腹~<br>MISAKO | 19:30~20:30<br>b-up YOGA<br>リラックス<br>銭場               | 19:30~20:30<br>b-up YOGA<br>パワー<br>阿久井           |                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| 20:00 | ★                                                   |                                                |                                                       |                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| 20:30 | ★                                                   |                                                |                                                       |                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| 21:00 | ★                                                   | 20:30~21:30<br>b-up YOGA<br>リラックス<br>阿久井       |                                                       |                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| 21:30 | ★                                                   |                                                | 21:00~22:00<br>b-up PILATES<br>姿勢<br>ERIKA            | 21:00~22:00<br>b-up YOGA<br>リラックス<br>Haru        |                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| 22:00 | ★                                                   |                                                |                                                       |                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| 22:30 | ★                                                   |                                                |                                                       |                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| 23:00 | ★                                                   |                                                |                                                       |                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |

**【お知らせ】**  
溶岩フリーの時間に特別レッスンを実施する場合がございます。  
レッスン予約サイトまたは2次元コードよりご確認ください。



東大宮 BODY UP

検索