


ホットヨガスタジオ BODYUP小阪 レッスンスケジュール

ホットヨガスタジオ
BODYUP

2026年4月～

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30						
10:00	10:00～11:00 b-up YOGAリンパ とも ★	10:00～11:00 ボール& ピラティス 木村 ★	期間限定レッスン 10:00～11:00 快眠YOGA リラックス YUKIMI ★	10:00～11:00 b-up YOGAリラックス 木村 ★	NEW 10:00～11:00 b-up YOGAリラックス 担当:MIE 開催日:4日・18日・25日 b-up 猫背改善ストレッチ 担当:YUKO.O 開催日:11日	10:00～11:00 b-up YOGAリンパ YUKO.O ★
11:00						
11:30	11:30～12:30 ボール& ピラティス 木村 ★	11:30～12:30 b-up YOGAリンパ ETSUKO ★	NEW 11:30～12:30 やさしいパワーヨガ YUKIMI ★	11:30～12:30 フローヨガ 木村 ★★	11:45～12:45 b-up PILATESシェイブ RINA.I ★★	11:30～12:30 b-up YOGA美腸 YUKO.O ★★
12:00						
13:00	13:00～14:00 肩こり首こり スッキリYOGA KAZUME ★	13:00～14:00 b-up YOGA美パーツ ～お腹～ nana ★★	NEW 13:00～14:00 溶岩deごろん	13:00～14:00 b-up YOGAベーシック YUKIMI ★	NEW 13:15～14:15 パレトン ～スタンディングフロー～ 夏子 ★★	13:00～14:00 b-up YOGAベーシック みさ ★
14:00						
14:15	14:15～15:15 溶岩deごろん	14:15～15:15 ボディリセット 木村 ★	14:15～15:15 b-up YOGAリンパ RINA.U ★	14:30～15:30 美温活リンバストレッチ KAZUMI ★	14:30～15:30 肩こり首こり スッキリYOGA みさ ★	14:30～15:30 お腹引き締めYOGA みさ ★★
15:00						
15:45	15:45～16:45 溶岩deごろん	15:45～16:45 溶岩deごろん	15:45～16:45 溶岩deごろん	16:00～17:00 溶岩deごろん	16:00～17:00 美背中YOGA nana ★	16:00～17:00 b-up YOGAベーシック KAORI ★
16:00						
17:00			17:00～18:00 溶岩deごろん			
17:30	17:30～18:30 溶岩deごろん	17:30～18:30 溶岩deごろん		17:30～18:30 溶岩deごろん	17:30～18:30 b-up YOGAベーシック HYAN ★	
18:00			18:15～19:15 お腹引き締めYOGA とも ★★			
19:00	NEW 19:15～20:15 b-up YOGAリラックス MANA ★	19:00～20:00 b-up YOGAベーシック SATOKO ★		期間限定レッスン 19:00～20:00 快眠YOGA リラックス YUKO.O ★	18:45～19:45 溶岩deごろん	19:00 DOOR CLOSE
20:00	NEW 20:30～21:30 フローヨガ MIEKO ★★	20:30～21:30 アクティブヨガ SATOKO ★★	19:45～20:45 b-up YOGAベーシック MIE ★			代行情報は  ※代行などで レッスンの内容や担当が 変更となる 場合がございます。
21:00			21:00～22:00 b-up YOGAリンパ とも ★	20:45～21:45 b-up YOGA骨盤調整 KYOKO.T ★	21:00 DOOR CLOSE	NEW このマークがついているレッスンは レッスン時間・内容・インストラクターに 変更があった場合につきま。
22:00						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

レッスン予約についてのお知らせ

- レッスンは完全予約制です。「PeGasus Prime」にて事前にご予約ください。
- 安全にご利用いただくため、1日最大2レッスンまでご予約いただけます。
- ※「溶岩deごろん」も1枠に含まれます。
- マンフリー(1日1レッスン)ご登録のお客様は、1日1レッスンが参加上限となりますのでご了承ください。(溶岩deごろんも含む)
- ご来館の際はカード型会員証またはWEB会員証をフロントへご提示いただき、チェックインをお願いいたします。
- キャンセルはレッスン開始の30分前までです。レッスン開始30分を過ぎたのキャンセル及び無断キャンセルはチケット1枚消化となりますのでご注意ください。