

# ホットヨガスタジオ BODYUP小阪 GWレッスンスケジュール 2026年4月29日(水)

## 月曜日

10:00~11:00  
【限定レッスン】  
快眠YOGAリラックス  
YUKIMI

11:30~12:30  
やさしいパワーヨガ  
YUKIMI

13:00-14:00  
溶岩deごろん

14:30-15:30  
溶岩deごろん

16:00-17:00  
moon yoga  
YUKO.O

17:30-18:30  
b-up  
YOGAリラックス  
YUKO.O

## レッスンインフォメーション

カテゴリー	ヨガ	
ゆったりと心地よく呼吸をしながら様々なアーサナ（ポーズ）を行い、心身を整えるとともに、たっぷり汗をかくことができます。		
レッスン名	強度	内容
【限定レッスン】 快眠YOGAリラックス	★	ストレスの多い毎日、深い呼吸と共に凝り固まった心身を開放します。自律神経を整え、快眠へと導きます。花粉、季節の変わり目、そして忙しい毎日。だからこそ、快眠YOGA。
やさしいパワーヨガ	★	ヨガの代表的な動作、太陽礼拝の動きを取り入れながら、全身を使っていきます。呼吸と動きを合わせて全身を巡らせる事により柔軟性向上、心身スッキリ、冷えの改善やダイエット効果も期待出来ます。
moon yoga	★★	呼吸する力が強まっているので、身体作りに最適な時間です。太りにくく痩せやすい身体の土台を作りましょう。引力に足元が引っ張られやすく、下半身がむくみやすい為、むくみケアにもなるポーズも行います。
b-up YOGAリラックス	★	座位、寝位でのアーサナ（ポーズ）を多く行うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。
溶岩deごろん	なし	マンスリー会員様：無料 その他ご利用者様：1レッスン料金 1,100円（税込） レッスン予約サイトからご予約できます。 【バスタオル1枚、フェイスタオル1枚付】 ※途中入退室、スタジオ内準備が整い次第入室可 ※スタジオ内は私語厳禁でお願いいたします。

## お知らせ

### 4/29(水) ✨ 祝日体験の方限定 ✨

体験時レンタルのタオルセット(バスタオル・フェイスタオル2枚ずつ)とヨガマットに加え、  
**お水1本プレゼント**🎁

【対象】4月29日(水)全てのクラス

【予約方法】右下の二次元コードから予約サイトへアクセス

- ①「新規会員登録」を選択し、「会員以外の方はこちら」を選択。
- ②ご希望のメールアドレスを入力し送信。入力したメールアドレスにご案内メールが届きます。

※受信までに数分かかることがあります。

件名:「アカウントの仮登録が完了しました。」

こちらのメールに記載のURLより本登録をお願いいたします。

※URL有効期限はメール受信後60分となります。

③必要事項を入力し登録は完了となります。

④ログイン画面よりログインし、ご希望のクラスをご予約ください。

公式Instagram



公式  
LINE



### ＜強度のご案内＞

- ★...易しい気持ち良いレッスンで初心者向け
- ★★...レッスンに慣れてきた方向け

🎁ご体験は ~★★でお選びいただけます