

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7月～

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30 45					
10:00 15 30 45	10:00～11:00 ポール&ピラティス 木村 ★	10:00～11:00 ストレッチ&リセット YUKIMI ★	10:00～11:00 b-up YOGAリラックス 木村 ★	10:00～11:00 b-up YOGAリラックス 担当: MIE 開催日: 4日・11日 b-up 猫背改善ストレッチ 担当: YUKO.O 開催日: 18日 b-up YOGAリラックス 担当: 夏子 開催日: 25日	10:00～11:00 b-up YOGAリンパ YUKO.O
11:00 15 30 45	11:30～12:30 ポール&ピラティス 木村 ★	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 ★★
13:00 15 30 45	13:00～14:00 b-up YOGA美パーツ ～お腹～ nana ★★	13:00～14:00 夏風(なつなぎ) リカバリーYOGA KYOKO.T ★	13:00～14:00 b-up YOGAベーシック YUKIMI ★	期間限定レッスン 13:15～14:15 夏風(なつなぎ) リカバリーYOGA 夏子	13:00～14:00 b-up YOGAベーシック みさ ★
14:00 15 30 45	14:15～15:15 b-up YOGAベーシック ETSUKO ★	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 30 45	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 ★
17:00 15 30 45	17:30～18:30 溶岩deごろん	17:00～18:00 溶岩deごろん 18:15～19:15 お腹引き締めYOGA とも ★★	17:30～18:30 溶岩deごろん	17:30～18:30 b-up YOGAベーシック HYAN ★	19:00 DOOR CLOSE
18:00 15 30 45	19:00～20:00 b-up YOGAベーシック SATOKO ★	19:45～20:45 b-up YOGAベーシック MIE ★	19:00～20:00 夏風(なつなぎ) リカバリーYOGA YUKO.O ★	18:45～19:45 溶岩deごろん	代行情報はこちら  ※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。
20:00 15 30 45	20:30～21:30 フローヨガ MIEKO ★★	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 15 30 45					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分を過ぎて 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。
23:00	23:00 DOOR CLOSE				