

ホットヨガスタジオ BODYUP小阪 短縮営業日レッスンスケジュール 2026年8月11日(火)

月曜日

10:00~11:00
ポール&ピラティス
木村

11:30~12:30
b-up
YOGAリンパ
ETSUKO

13:00~14:00
b-up
YOGA美パーツ
~お腹~
nana

14:15~15:15
ボディリセット
MISORA

15:45~16:45
b-up
YOGAリンパ
YUKO.O

17:00~18:00
moon yoga
YUKO.O

19:00 DOOR CLOSE

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

ポール&ピラティス

★

暑さや冷房、冷たい飲み物などで内臓が弱り、自律神経が乱れがちな夏も美しく過ごすために、深い呼吸とともにヨガのポーズで血流を促し、元気に乗り切るための体力作りをサポートいたします。

YOGAリンパ

★

ヨガのアーサナ（ポーズ）と溶岩を楽しみながら、リンパの流れをよくするセルフマッサージを行うことで、身体をスッキリさせます。

YOGA美パーツ
~お腹~

★★

体幹を意識したお腹を引き締めるアーサナ（ポーズ）を行います。身体のバランスを整えたり、お腹を意識しやすいポーズをとっていきます。

ボディリセット

★

溶岩で身体を温めながら、ポールを使用し筋膜リリースを行いほぐしていくレッスンです。

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。

お知らせ

8/11(花)🌸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】8月11日(火)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