

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9月～

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:30							9:30
45							45
10:00					10:00~11:00 b-up YOGAリラックス 担当:MIE 開催日:5日・26日	10:00~11:00 ボディリセット MISORA	10:00
15	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 ★	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 ★	b-up 猫背改善ストレッチ 担当:YUKO.O 開催日:12日		15
30					溶岩deごろん 開催日:19日		30
45							45
11:00							11:00
15							15
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 ★	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シェイプ RINA.I ★★	11:30~12:30 b-up YOGA美腸 YUKO.O ★★	30
45							45
12:00			期間限定レッスン				12:00
15							15
30	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 ★★	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 ★	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 ★	30
45							45
14:00							14:00
15	14:15~15:15 b-up YOGAベーシック ETSUKO	14:15~15:15 ボディリセット MISORA ★	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
30							30
45							45
16:00	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
15							15
30							30
45							45
17:00			17:00~18:00 溶岩deごろん				17:00
15							15
30							30
45							45
18:00	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
15			18:15~19:15 お腹引き締めYOGA とも ★★				15
30							30
45							45
19:00		19:00~20:00 b-up YOGAベーシック SATOKO ★		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	19:00 DOOR CLOSE	19:00
15	19:15~20:15 b-up YOGAリラックス MANA ★		19:45~20:45 b-up YOGAベーシック MIE ★			代行情報はこちら	
30							
45						※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	20:30~21:30 フローヨガ MIEKO ★★	20:30~21:30 アクティブヨガ SATOKO ★★	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	
45						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す。	
21:00							
15							
30							
45							
22:00							
15							
30							
45							
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。
- マンスリーフリー(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。