

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10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
15	10:00～11:00 b-up YOGAリンパ とも ★	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:3日・17日・31日	10:00～11:00 b-up YOGAリンパ YUKO.O	15
30							30
45							45
11:00							11:00
15							15
30							30
45							45
12:00	11:30～12:30 ポール&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骨盤調整 YUKO.O ★	12:00
15							15
30							30
45							45
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 ★★	13:00～14:00 b-up YOGA骨盤調整 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 足先までポカポカ 末端温活YOGA 夏子	13:00～14:00 b-up YOGAベーシック みさ ★	13:00
15							15
30							30
45							45
14:00	14:15～15:15 b-up YOGAベーシック ETSUKO	14:15～15:15 ボディリセット 駒田 ★	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 担当:金村 開催日:3日 溶岩deごろん 開催日:10日・17日・24日・31日	14:30～15:30 お腹引き締めYOGA みさ ★★	14:00
15							15
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
15							15
30			17:00～18:00 溶岩deごろん				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							15
30							30
45							45
19:00	期間限定レッスン 19:15～20:15 足先までポカポカ 末端温活YOGA MANA ★	19:00～20:00 b-up YOGAベーシック SATOKO ★	18:15～19:15 お腹引き締めYOGA とも ★★	19:00～20:00 moon yoga YUKO.O ★★	18:45～19:45 溶岩deごろん	19:00 DOOR CLOSE	19:00
15							15
30							30
45							45
20:00	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 ★	20:45～21:45 b-up YOGA骨盤調整 KYOKO.T ★		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							15
30							30
45							45
21:00			21:00～22:00 b-up YOGAリンパ とも ★			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す。	21:00
15							15
30							30
45							45
22:00							22:00
15							15
30							30
45							45
23:00							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。