ホットヨガスタジオ BODYUP小阪 レッスンスケジュール

2026年11月～

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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 ★	NEW 10:00~11:00 b-up YOGAリラックス 担当：MIE 開催日：7日・21日・28日 b-up 猫背改善ストレッチ 担当：YUKO.O 開催日：14日	10：00～11：00 溶岩deごろん
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 ★
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 ★
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 リンパストレッチ KAZUMI ★	14：30～15：30 溶岩deごろん	14：30～15：30 お腹引き締めYOGA みさ ★★
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 ★
17：30～18：30 溶岩deごろん	17：30～18：30 溶岩deごろん	17：00～18：00 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 ★	19:00 DOOR CLOSE
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	
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 ★	21:00 DOOR CLOSE	
		21：00～22：00 b-up YOGAリンパ とも ★			
23:00 DOOR CLOSE					

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。

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。

レッスン予約についてのおしらせ

■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。