ホットヨガスタジオ　BODYUP小阪　GWレッスンスケジュール
2026年11月23日(月)

月曜日

10:00〜11:00
b-up
YOGAリンパ
とも

11:30〜12:30
ボディリセット
駒田

13:00〜14:00
肩こり首こり
スッキリYOGA
KAZUME

14:15〜15:15
b-up
YOGAベーシック
ETSUKO

15:45〜16:45
b-up
YOGAリラックス
ETSUKO

17:15〜18:15
溶岩deごろん

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
b-up 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なうことで、身体をスッキリさせます。
b-up ボディリセット	★	溶岩で身体を温めながら、ボ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。
肩こり首こり スッキリYOGA	★	溶岩の温かさで身体をじんわりと温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のだるさの解消を目指します。 ストレッチやヨガのポーズで緊張しやすい上半身の筋肉をほぐしながら快適な状態へと整えましょう。
b-up YOGAベーシック	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本的のアーサナ(ポーズ)で心身を整えます。 ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。
b-up YOGAリラックス	★	座位、寝位でのアーサナ(ポーズ)を多く行うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。 簡単な動作でゆっくり動きます。
溶岩deごろん	なし	マンスリー会員様:無料　その他ご利用者様:1レッスン料金　1,100円(税込) レッスン予約サイトからご予約できます。 【バスタオル1枚、フェイスタオル1枚付】 ※途中入退室、スタジオ内準備が整い次第入室可　※スタジオ内は私語厳禁でお願いいたします。

お知らせ

11/23(月)❀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】11月23日(月)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