

ホットヨガスタジオ BODY UP 東大宮

7月 LESSON SCHEDULE

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEB予約システムにて承ります。事前にご予約ください。
- 毎週木曜日は定休日となります。
- スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。
- レッスン予約は、現在の日より2週間先までご予約いただけます。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	★ 10:30~11:30 b-up STRETCH ストレッチ& 骨盤 氏家				★ 10:30~11:30 b-up YOGA 脂肪燃焼 銭場	★ 10:30~11:30 b-up ACTIVE ダイエット AKIKO
11:00		10:45~11:45 b-up ホールde エクササイズ 氏家	10:45~11:45 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー 銭場	10:45~11:45 b-up PILATES 姿勢 kaori		
12:00	12:00~13:00 b-up YOGA ベーシック miho		12:00~13:00 b-up PILATES 美脚&美尻 kaori		11:45~12:45 b-up YOGA 骨盤調整 miho	12:00~13:00 b-up STRETCH ストレッチ&リセット Hiroko
13:00		12:30~13:30 b-up PILATES ベーシック 美馬		12:30~13:30 b-up ACTIVE 骨盤調整 AKIKO		
14:00	13:45~14:45 b-up ACTIVE ハレビューティー AKIKO	13:45~14:45 b-up YOGA リンパ miho	10-24日 14:15-15:15 b-up YOGAフロア miho	14:00~15:00 b-up YOGA ベーシック 銭場	13:30~14:30 b-up PILATES ベーシック 阿久井	13:30~14:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円
15:00	📌 交替わりレッスン 1-8-15日 15:15-16:15 b-up YOGA骨盤調整 AKIKO	📌 6~7月 限定レッスン 15:15~16:15 フローミュージック YOGA RIE	📌 3-17-31日 14:30-15:30 b-up YOGAリラックス 銭場		★ 15:00~16:00 b-up ACTIVE ダイエット Hiroko	15:20~16:20 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー MIYUKI
16:00	📌 22-29日 b-up STRETCH ストレッチ&ビューティー 美馬		※時間が異なります。 ご注意ください!	15:30~16:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円		
17:00	17:00~18:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	17:00~18:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	17:00~18:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	17:00~18:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	16:30~17:30 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー Hiroko	16:50~17:50 b-up YOGA 美腸 矢島
18:00					18:00~19:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	
19:00		★ 19:00~20:00 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ MISAKO				
20:00	★ 19:30~20:30 フローミュージック YOGA ASUMI		19:30~20:30 b-up YOGA リラックス RIE	★ 19:30~20:30 b-up YOGA 脂肪燃焼 阿久井	<p>ホットヨガスタジオのレッスンは、 全てカラダを芯から温め汗をかき内容です。</p> <p>★ こちらのマークがついたクラスは他に比べて 運動量の多いクラスです。</p> <p>📌 こちらのマークがついたクラスは初心者の方 でも安心して受けていただけるクラスです。</p> <p>有料 有料レッスンです。 会員外の方もご参加いただけます。 別途ご案内を参照ください。</p>	
21:00	📌 21:00~22:00 b-up STRETCH ストレッチ&リセット ERIKA	📌 20:30~21:30 b-up YOGA リラックス 阿久井	21:00~22:00 b-up PILATES 姿勢 ERIKA	📌 21:00~22:00 b-up YOGA リラックス Haru		
22:00					<p>ホットヨガスタジオ BODY UP</p>	
23:00					<p>東大宮 BODY UP 検索</p>	