

9/16(月) 敬老の日	9/23日(月) 秋分の日
10:30~11:30 b-up YOGA 朝の太陽礼拝 HIROKO	10:30-11:30 b-up ACTIVE ボール&ボールEX 氏家
12:00-13:00 b-up YOGA バスタオル お腹シェイプ miho	12:00-13:00 b-up YOGA 美BODYヨガ miho
13:45-14:45 b-up ACTIVE 骨盤エクササイズ AKIKO	13:30-14:00 溶岩フリー 会員外 1時間 550円
15:15-16:15 b-up STRECH 開脚チャレンジ AKIKO	15:00-16:00 b-up STRECH ストレッチ&ビューティー 美馬
16:45-17:45 溶岩フリー 会員外 1時間 550円	16:30~17:30 b-up PILATES ベーシック 美馬
18:00-19:00 b-up STRECH ストレッチ&リセット ERIKA	18:00-19:00 溶岩フリー 会員外 1時間 550円
営業時間は10:00~20:00となります。	

【祝日レッスン内容】

■9月16日(月) 敬老の日

【10:30-11:30】 b-up YOGA朝の太陽礼拝

連続した 12 のポーズから成るヨガの基本的かつ代表的な動きのひとつで前屈や後屈、体を伸ばすポーズなどが含まれ繰り返し行うことで柔軟性が高まり、全身が活性化。心身ともに、リフレッシュの効果も期待できます。

【12:00-13:00】 b-up YOGA バスタオルお腹シェイプ

バスタオルを使ってお腹を鍛えていきます♪楽しく絞っていきましょう！

【13:45-14:45】 b-up ACTIVE 骨盤エクササイズ

身体のある中心にある骨盤を整える運動を行い、身体の歪みを整えます。

【15:15-15:45】 b-up STRECH 開脚チャレンジ

自分のカラダの柔らかさにチャレンジ！

【18:00-19:00】b-up STRECH ストレッチ & リセット

身体のある中心にある骨盤を整える運動を行い、身体の歪みを整えます。

■9月23日(月) 秋分の日

【10:30-11:30】 b-up ACTIVE ポール&ボールEX

ポールとストレッチをポールを使ったエクササイズをします！

【12:00-13:00】 b-up YOGA 美BODYヨガ

ヨガのポーズで美しいカラダを作っていきます！

【15:00-16:00】 b-up STRECH ストレッチ&ビューティー

ストレッチをし柔軟性を高めて美しいカラダを目指しましょう！

【18:00-19:00】b-up PILATES ベーシック

溶岩のパワーを感じながら体幹部を意識的に使うことで、ボディラインを整えるとともに代謝が高まり、身体の奥からたくさん汗をかきましょう！

【レッスン受講時の注意点】

キャンセルは、
レッスン開始1時間前までに
ご自身の端末からお願いいたします。

無断キャンセルは、
1レッスンにつき、1,100円(税込)
フロントにて頂戴いたします。

レッスン開始5分前から
スタジオへの入室が可能です。
レッスン終了後は60分以内に
チェックアウトをお願い致します。

タオルセットは、1レッスンにつき、
1セットのみとなります。
シャワー等に必要の場合は、
別途レンタル料を頂戴いたします。

・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBにて承ります。事前
にご予約ください。

・祝日の営業時間は10:00~20:00までとなっております。

・デイトム会員は別途料金を頂戴いたします。

2,970円(税込) / 1レッスン

予約サイトQRコード

