

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮(新館) 1月13日(月・祝) : LESSON SCHEDULE

1月13日 (月・祝) 成人の日	
10:00	
:30	
11:00	10:30~11:30 b-up YOGA 太陽礼拝 阿久井
:30	
12:00	
:30	12:00~13:00 b-up YOGA スタイルアップヨガ miho
13:00	
:30	
14:00	13:45~14:45 b-up 美メイク&ストレッチ AKIKO
:30	
15:00	
:30	15:15~16:15 ポールDEエクササイズ Kaori
16:00	
:30	
17:00	16:45~17:45 b-up 骨盤調整 Kaori
:30	
18:00	
:30	18:15~19:15 b-up STRETCH ストレッチ&リセット ERIKA
19:00	
:30	
20:00	

【Lesson Information】

10:30-11:30

YOGA
太陽礼拝

連続した12のポーズから成るヨガの基本かつ代表的な動きの一つで
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

スタイルアップヨガ

体幹やインナーマッスルに意識を向けヨガと
エクササイズでスタイルアップを目指します。

【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。

・クラブ会員別途料金を頂戴いたします

予約はこちらから⇒



ホットヨガスタジオ
BODY UP

BODY UP 東大宮

検索