



ホットヨガスタジオ BODY UP小阪

7月 LESSON SCHEDULE



- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はレッスン予約サイトよりお取りください。
- 予約は2週間前の0時からです。
- 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予約サイトにてご確認ください。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						
10:00	10:00~11:00 b-up YOGA リンパ RINA.O	10:00~11:00 b-up YOGA ベーシック とも	10:00~11:00 b-up やさしいPILATES KUMIKO	10:00~11:00 b-up YOGA リラックス KYOKO.K	10:00~11:00 週変わりレッスン ※詳細は下記掲載	10:00~11:00 b-up YOGA ベーシック MISA
11:00						
11:30	11:30~12:30 b-up ボディリセット KYOKO.K	11:30~12:30 b-up YOGA リンパ ETSUKO	11:30~12:30 b-up YOGA ベーシック SAYO	11:30~12:30 b-up YOGA 美腸 AYAKO	11:45~12:45 b-up やさしいPILATES RINA.I	NEW 11:30~12:30 b-up YOGA 骨盤調整 YUKO
12:00						
13:00		13:00~14:00 b-up ボディリセット MIKU	13:00~14:00 b-up YOGA 美パーツ~脚&お尻~ SAYO	13:00~14:00 b-up YOGA ベーシック YUKIMI	13:15~14:15 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ MAKI	13:00~13:30 ヨガ&ストレッチ Saori
14:00			★アスタ!			
14:30	14:30~15:30 b-up ヨガ&ストレッチ MIKU	14:30~15:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ AKIKO	14:30~15:30 b-up YOGA 骨盤調整 KYOKO.T	14:30~15:30 美温活 リンバストレッチ KAZUMI	14:45~15:45 b-up YOGA リンパ MAKI	
15:00						
16:00			土曜日10:00~11:00 ☆週変わりレッスンスケジュール☆ ♡ 6.20日 : MIE ♡ ▷▷猫背改善ストレッチYOGA ♡ 13日 : ~調整中~ ♡ 27日 : MASAKO ♡ ▷▷アロマヨガ		16:00~17:00 パワーフローヨガ KUMIKO	16:00~17:00 b-up YOGA ベーシック KAORI
17:00						
18:00					17:30~18:30 b-up YOGA ベーシック HYAN	
19:00	19:00~20:00 ベタ腹ブリッジ YOGA MIEKO	19:00~20:00 b-up YOGA ベーシック SATOKO		19:15~20:15 姿勢改善ストレッチ FUSAKO		
20:00			19:45~20:45 b-up YOGA 美腸 とも			
21:00	20:30~21:30 滝汗&リラックス YOGA MIEKO	20:30~21:30 b-up YOGA 美パーツ~脚&お尻~ SATOKO		20:45~21:45 b-up YOGA 骨盤調整 KYOKO.T		
22:00			21:15~22:15 b-up YOGA リンパ MIE			
22:30						

◆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。

□ 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。