



# ホットヨガスタジオ BODY UP小阪

## 8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 猫背改善ストレッチ YOGA 3,24日: YUKO 17,31日: MIE	10:00~11:00 b-up YOGA ベーシック MISA
11:00					※10日: 調整中	
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	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		13:00~13:30 ヨガ&ストレッチ Saori
13:30					13:15~14:15 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ MAKI	
14:00						14:00~15:00 溶岩deごろん ※別途1,100円(税込)
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 リンパストレッチ KAZUMI	14:45~15:45 b-up YOGA リンパ MAKI	
15:00						
16:00	16:00~17:00 溶岩deごろん ※別途1,100円(税込)	16:00~17:00 溶岩deごろん ※別途1,100円(税込)	16:00~17:00 溶岩deごろん ※別途1,100円(税込)	16:00~17:00 溶岩deごろん ※別途1,100円(税込)	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						
17:30	17:30~18:30 溶岩deごろん ※別途1,100円(税込)	17:30~18:30 溶岩deごろん ※別途1,100円(税込)		17:30~18:30 溶岩deごろん ※別途1,100円(税込)	17:30~18:30 b-up YOGA ベーシック HYAN	
18:00			18:15~19:15 肩こり首こり スッキリヨガ MISA			
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			
20:30	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		
21:00			21:15~22:15 b-up YOGA リンパ MIE			
22:00						
22:30						

☆溶岩deごろん(有料)☆  
BODY UP会員様・クラブ会員様が  
ご参加いただけます。  
BODY UPレッスン予約サイトより  
お申込みいただけます。

◆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。