

ホットヨガスタジオBODY UP小阪

11/23 祝日 LESSON SCHEDULE

SATURDAY

9:30 DOOR OPEN

:30

:30

10:00

10:00

10:00~11:00
b-up やさしいPILATES
miyu

強度：☆☆

溶岩のパワーを感じながらゆっくり体幹を動かし、美しい姿勢としなやかな身体を手に入れます。
ピラティスが初めての方におススメのクラスです。

11:00

11:00

:30

:30

12:00

12:00

11:45~12:45
b-up PILATESベーシック
RINA.I

強度：★

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くことができます。

:30

:30

13:00

13:00

13:15~14:15
b-up YOGA美パーツお腹
MAKI

強度：★★

お腹にフォーカスし、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全てを脂肪燃焼させます。
『平らだなお腹』『魅力的ウエストのくびれ』を手に入れます。

14:00

14:00

:30

:30

15:00

15:00

14:45~15:45
b-up 疲労回復 YOGA
MAKI

強度：★

座位や寝位で、ヨガのポーズや動きをゆっくり行います。自律神経を整え、疲労回復を目指していきます。

:30

:30

16:00

16:00

溶岩deごろん

時間内の出入りは自由です。ボールを使用したりごろん、ストレッチなど自由にお使いいただけます。

17:00

17:00

:30

:30

18:00

18:00

17:30~18:30
b-up YOGAベーシック
HYAN

強度：★

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら基本的なポーズで心身を整えます。
ヨガが初めての方、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。

:30

:30

19:00

19:00

19:00 DOOR CLAUSE