

# ホットヨガスタジオ BODY UP小阪

## 11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
10:00-11:00 b-up PILATES ベーシック RINA.O	10:00-11:00 b-up YOGA ベーシック とも	10:00-11:00 b-up ボディリセット 20日,27日	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 2日,16日,30日: MIE 9日: 溶岩deごろん	10:00-11:00 b-up YOGA ベーシック MISA
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	11:15-12:15 b-up YOGA ベーシック SAYO	11:30-12:30 b-up YOGA 美陽 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
13:00-15:30 溶岩deごろん	13:00-14:00 b-up ボディリセット MIKU	12:45-13:45 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	13:00-14:00 b-up ボディリセット みゆ 10日,17日,24日
	14:30-15:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ AKIKO	14:15-15:15 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	14:30-15:30 溶岩deごろん
17:30-18:30 溶岩deごろん	17:30-18:30 溶岩deごろん	15:45-17:00 溶岩deごろん	17:30-18:30 溶岩deごろん	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
	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	18:15-19:15 肩こり首こり スッキリヨガ MISA	19:00-20:15 溶岩deごろん	<p>◆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く内容です。</p> <p>お花マークのクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。</p>
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	19:45-20:45 b-up YOGA 美腸 とも	20:45-21:45 b-up YOGA 骨盤調整 KYOKO.T	<p>☆溶岩deごろん☆</p> <p>※BodyUp月会費会員様: 無料</p> <p>※その他利用者様: 1,100円</p> <p>ご参加いただけます。</p> <p>BODY UPレッスン予約サイトよりお申込みいただけます。</p> <p>バスタオル1枚・フェイス1枚付き♪</p> <p>※途中入退場可</p> <p>※準備が整い次第入室可</p>	
		21:15-22:15 b-up YOGA ベーシック MIE			

使い方は色々♪

- ごろ寝
- ストレッチ
- ボールマッサージ
- レッスン復習

☆溶岩deごろん☆

※BodyUp月会費会員様: 無料

※その他利用者様: 1,100円

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。

バスタオル1枚・フェイス1枚付き♪

※途中入退場可

※準備が整い次第入室可

◆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く内容です。

お花マークのクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。