

ホットヨガスタジオ BODYUP小阪 レッスンスケジュール 2025年 4月

ホットヨガスタジオ
BODYUP

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30 DOOR OPEN					
NEW 10:00~11:00 b-up よくばりビューティー YOGA KYOKO.K ★	10:00~11:00 b-up YOGAベーシック とも ★	NEW 10:00~11:00 癒しのヒーリング フロ-ヨガ まり ★	10:00~11:00 b-up YOGAリラックス KYOKO.K ▶	10:00~11:00 NEW 春の目覚めの モーニングフロー-ヨガ 担当: MIE ★★ 開催日: 5日・19日 猫背改善 ストレッチYOGA 担当: YUKO.O ★ 開催日: 12日・26日	NEW 10:00~11:00 b-up YOGAリンパ Maiko ★
4~6月 期間限定		2日・9日は 溶岩deごろん (60分)			
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 ★	〈イベント使用〉 開催の際は別途ご案内します	11:45~12:45 b-up やさしいPILATES RINAI ▶	11:30~12:30 b-up YOGA骨盤調整 YUKO.O ★
12:45~13:15 溶岩deごろん (30分)	NEW 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骨盤調整 MAKI ★	13:00~14:00 b-up ボディリセット みゆ ▶
13:30~14:00 溶岩deごろん (30分)					
14:15~14:45 溶岩deごろん (30分)	14:30~15:30 b-up YOGA 美パーツ~脚&お尻~ AKIKO ★★	14:15~15:15 b-up YOGAリンパ RINAU ★	14:30~15:30 美温活 リンパストレッチ KAZUMI ★	14:30~15:00 溶岩deごろん (30分)	14:15~14:45 溶岩deごろん (30分)
15:00~16:00 b-up YOGAベーシック MIKU ★					
	15:45~16:15 溶岩deごろん (30分)	15:30~16:00 溶岩deごろん (30分)	15:45~16:15 溶岩deごろん (30分)		
16:15~16:45 溶岩deごろん (30分)		16:15~17:15 溶岩deごろん (60分)		16:00~17:00 パワーフロー-YOGA KUMIKO ★★	16:00~17:00 b-up YOGAベーシック KAORI ★
	16:45~17:45 溶岩deごろん (60分)		16:30~17:30 溶岩deごろん (60分)		
17:00~18:00 溶岩deごろん (60分)		17:30~18:30 溶岩deごろん (30分)			17:15~17:45 溶岩deごろん (30分)
			17:45~18:15 溶岩deごろん (30分)	17:30~18:30 b-up YOGAベーシック HYAN ★	
18:15~18:45 溶岩deごろん (30分)	18:15~18:45 溶岩deごろん (30分)	18:15~19:15 お腹引き締めYOGA とも ★★			
19:00~20:00 ベタ尻フリ尻YOGA MIEKO ★★	19:00~20:00 b-up YOGAベーシック SATOKO ★	NEW 19:45~20:45 b-up YOGA骨盤調整 MIE ★	18:45~19:45 溶岩deごろん (60分)	18:45~19:45 溶岩deごろん (60分)	19:00 DOOR CLOSE
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 ★★	21:00~22:00 b-up YOGAリラックス とも ▶	20:00~20:30 溶岩deごろん (30分)		
21:45~22:15 溶岩deごろん (30分)	21:45~22:15 溶岩deごろん (30分)		20:45~21:45 b-up YOGA骨盤調整 KYOKO.T ★	21:00 DOOR CLOSE	
			22:00~22:30 溶岩deごろん (30分)		
23:00 DOOR CLOSE					

代行情報はこちら



※代行などで
レッスンの内容や担当が
変更となる
場合がございます。


<https://page.nas-club.co.jp/page/content/9759>

NEW

このマークがついているレッスンは
レッスン時間・内容・インストラクターに
変更があった場合につきます。

〈強度のご案内〉

- ▶…運動が苦手・ホットスタジオがはじめての方
- ★…優しく気持ち良いレッスンで初心者向け
- ★★…レッスンに慣れてきた方向け
- ★★★…しっかり動いて運動量・発汗量多め
- 👉ご体験は ▶〜★★までお選びいただけます



おしらせ 4月29日(火・祝)の
スケジュールは別途ご案内します