






ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西

2024年11月祝日 LESSON SCHEDULE

 11/4(月) 文化の日	 11/23(土) 勤労感謝の日
10:00 DOOR OPEN	10:00 DOOR OPEN
10:30~11:30 姿勢改善+ MEGUMI	10:30~11:30 姿勢改善+ MEGUMI
姿勢改善+ ★イベントレッスン★ 大人気レッスン! 姿勢改善していく為のトレーニングです。	
	
12:00~13:00 YOGAリラックス Sachie	12:00~13:00 YOGAリンパ RIKA
13:30~14:30 PILATES スペシャル☆ SA-YA <small>日常で使いづらくなった筋肉を使い身体の機能を向上させる為の簡単なエクササイズです。体力に自信がない方でも楽しくピラティスを体感できるレッスンです☆彡</small>	13:30~14:30 POP PILATES RIKA POP PILATES ★イベントレッスン★ <small>アメリカ、LA発信の世界中で人気を高めているグループピラティスレッスン。洋楽に振り付けされたエネルギーアップテンポな動きとノンストップで全身を部位別にアプローチし、さらに有酸素やコアトレーニングを取り入れた運動後に爽快感と達成感を味わえるトータルボディワークアウトプログラムです。</small>
15:00~16:00 ストレッチ&リセット SA-YA	15:00~16:00 ダイエット Kanna
15:00~16:00 溶岩deごろん ビジター:2,200円 <small>予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの予約が入った場合は貸切とさせていただきます。</small>	15:00~16:00 ストレッチ&リセット hinano
17:45~18:45 溶岩deごろん ビジター:2,200円 <small>予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの予約が入った場合は貸切とさせていただきます。</small>	18:00~19:00 b-up YOGA 脂肪燃焼 Kanzaki
	
20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE