

# ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西 LESSON SCHEDULE 2024年12月～

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて24時間受付しております。〈03-6456-0646〉
- ・毎週木曜日は定休日となります。レッスン内容・担当の変更はWEBでお知らせいたします。



チェックアウト  
レッスン終了後  
2時間後まで

1レッスンにつき  
バスタオル1枚付き  
1Fフロントにて予約時間の  
前からバスタオル1枚を  
お取ください。

※レッスン開始60分前を  
過ぎてからのキャンセルは  
1回分自動消化となります。  
マンスリー会員様はフロント  
にて1,100円(税込)  
お支払いいただけます。  
その際、月4,8月8会員様は  
チケット返却いたします。

溶岩deごろんの入室は  
開始5分前から可能ですが、  
チェックインの為1度開始時間  
に入室しなおしていただけます。

スタジオへの入室は  
レッスン開始10分前～可能  
レッスンのチェックインは  
レッスン開始5分前まで可能  
開始5分前以降は  
レッスンに参加できません。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00 DOOR OPEN					
10:30~11:30 b-up PILATES ベーシック MEGUMI	10:30~11:30 1,3週目ゆるダイエット 2,4週目ストレッチ&リセット NAMIKO	10:30~11:30 b-up YOGA リンパ NAMIKO	10:30~11:30 ストレッチ&骨盤 MEGUMI	10:30~11:30 b-upダイエット MEGUMI	10:30~11:30 b-up YOGA ベーシック MICHKA
12:00~13:00 b-up YOGA リラククス Sachie	12:00~13:00 b-up YOGA リラククス NAMIKO	12:00~13:00 b-up YOGA 骨盤調整 HIROKO	12:00~13:00 b-up YOGA リンパ MEGUMI	12:00~13:00 b-up YOGA リンパ RIKA	12:00~13:00 b-up YOGA リラククス MICHKA
13:30~14:30 やさしいPILATES SA-YA	13:30~14:30 b-up PILATES 姿勢 MEGUMI	13:30~14:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 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。	13:30~14:30 b-up YOGA 骨盤調整 takako	13:30~14:30 ストレッチ& ビューティー RIKA	13:30~14:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 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。
15:00~16:00 b-up ストレッチ&リセット SA-YA	15:00~16:00 溶岩deごろん ピジター-2,200円 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。	15:00~16:00 お腹痩せYOGA hinano	15:00~16:00 溶岩deごろん ピジター-2,200円 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。	15:00~16:00 b-up PILATES 姿勢 Kanna	15:00~16:00 b-up ストレッチ&リセット SA-YA
16:30~17:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 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。	16:30~17:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 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。	16:30~17:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 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。	16:30~17:30 溶岩deごろん ピジター-2,200円 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。	16:30~17:30 b-up YOGA ベーシック hinano	17:15~18:15 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ MISAKO
18:15~19:15 溶岩deごろん ピジター-2,200円 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。	18:30~19:30 b-up YOGA ベーシック Miku	18:45~19:45 b-up YOGA 骨盤調整 HARUNA	18:45~19:45 b-up YOGA リンパ hinano	18:00~19:00 b-up YOGA 脂肪燃焼 Kanzaki	
19:30~20:30 b-up YOGA ベーシック YUMIKO	20:00~21:00 b-up YOGA リラククス HARUNA	20:15~21:15 b-up YOGA ベーシック HARUNA	20:15~21:15 b-up ストレッチ&リセット hinano		
21:00~22:00 PILATESベーシック Kimmy					
12月9日レッスンSTART!! 2日は溶岩deごろんとなります。	<p>【溶岩フリータイム】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピジター：2,200円/1日を予約サイト内でお支払い頂きご利用可能となります。</li> <li>・月会員・チケット会員：当日レッスン受講者のみ無料。</li> <li>・マンスリー-4,マンスリー-8会員：レッスン受講日は無料。レッスン受講しない日は2,200円/1日を予約サイトにてお支払い頂きご利用可能となります。</li> <li>・定員18名</li> <li>・ご利用料にバスタオル2枚、フェイスタオル1枚が含まれます。</li> </ul>				

良いお年を  
お迎え下さい

《営業時間》  
月～金：10:00～23:00  
土曜日：10:00～21:00  
日曜日：10:00～20:00

定休日：毎週木曜日

ホットヨガスタジオ  
BODY UP