

ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西 LESSON SCHEDULE 2024年6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。



THANK YOU FATHER

レッスン間隔の調整
完全入れ替え制
2本連続での受講可

レッスン間隔の調整
完全入れ替え制
2本連続での受講可

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きます。

スタジオへの入室は
レッスン開始5分前
～レッスン終了まで

チェックアウト
レッスン終了後
2時間後まで

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	10:00 DOOR OPEN					
10:30				選替わりレッスン		
11:00	10:30~11:30 b-up PILATES ベーシック MEGUMI	10:30~11:30 b-up YOGA リンパ NAMIKO	10:30~11:30 b-up ストレッチ&リセット NAMIKO	10:30~11:30 1,3週目ストレッチ&骨盤 2,4週目ダイエット 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 MICHIKA
12:00	12:00~13:00 b-up YOGA リラックス Sachie	12:00~13:00 b-up ストレッチ&リセット 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 リラックス MICHIKA
13:00					期間限定レッスン	
14:00	13:30~14:30 b-up YOGA 骨盤調整 takako	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。	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。	13:30~14:30 ストレッチ& ビューティー RIKA	14:00~15:00 b-up PILATES 姿勢 KEIKO
15:00			期間限定レッスン			
16:00	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。	15:00~16:00 美脚美尻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。	15:00~16:00 b-up PILATES 姿勢 Kanna	15:30~16:30 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。
17:00	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。	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。	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。	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。	16:30~17:30 b-up ストレッチ&リセット hinano	
18:00						17:15~18:15 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ MISAKO
19:00	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。	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	18:15~19:15 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。	18:00~19:00 b-up YOGA 脂肪燃焼 Kanzaki	
20:00	19:30~20:30 ベーシック NATSUKI	20:00~21:00 b-up YOGA リラックス HARUNA	20:15~21:15 b-up YOGA ベーシック HARUNA	19:30~20:30 b-up YOGA リンパ hinano		
21:00	21:00~22:00 リラックス NATSUKI			20:45~21:45 PILATES ベーシック SA-YA		
22:00		溶岩フリータイム				
23:00		<ul style="list-style-type: none"> 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。 月会員・チケット会員(当日レッスン受講者のみ)：無料。予約サイトにてご予約ください。 定員18名 				

《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