

# ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西

## 2024年7月祝日LESSON SCHEDULE



7/15(月) 海の日	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	
11:00	10:30~11:30 ボクササイズ MEGUMI
11:30	
12:00	12:00~13:00 YOGAベーシック Sachie
12:30	
13:00	13:30~14:30 PILATES スペシャル☆ SA-YA
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 ストレッチ&リセット SA-YA
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 YOGA リンパ CHIIHIRO
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	20:00 DOOR CLOSE

### 【祝日レッスン内容】

**【10:30~11:30】**

#### ボクササイズ

シンプルなキックボクシングエクササイズを行います♪  
夏に向けてシェイプアップをしたい方におすすです。  
最後はゆっくりストレッチをして身体をゆるめていきます。

**【12:00~13:00】**

#### YOGAベーシック

ヨガのポーズと浴岩を楽しみながら、基本的なアーサナ(ポーズ)で  
心身を整えます。ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方にオススメのクラスです。

**【13:30~14:30】**

#### PILATESスペシャル☆

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。

**【15:00~16:00】**

#### ストレッチ&リセット

簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、ストレッチポールで  
身体のゆがみを整えます。全身リラックスにも最適です。

**【16:30~17:30】**

#### YOGAリンパ

ヨガのポーズと浴岩を楽しみながら、リンパの流れをよくする  
マッサージやアーサナ(ポーズ)を行うことで、身体をスッキリさせます。



### 《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**