ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西 LESSON SCHEDULE 2024年7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。

1レッスンにつき パスタオル1枚付き 1Fフロントにて予約時間の 棚からパスタオル1枚を お取りください。 ※レッスン開始60分前を 通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) お支払いいただきます。 その際、月4.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きます。 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分前はで可能 開始5分前以降は レッスンに参加できません。

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							
:30	10:30〜11:30 b-up PILATES ベーシック	10:30~11:30 b-up YOGA リンパ	10:30~11:30 b-up ストレッチ&リセット	10:30~11:30 b-up ダイエット	10:30~11:30 b-up ダイエット	10:30~11:30 b-up YOGA ベーシック	:30	
:30	MEGUMI	NAMIKO	NAMIKO	MÈGÚMI	MĖGŪMI	MICHIKA	:30	
12.00							12.00	
:30	12:00〜13:00 b-upYOGA リラックス	12:00~13:00 b-up ストレッチ&リセット	12:00~13:00 b-up YOGA 骨盤調整	12:00〜13:00 b-up YOGA リンパ	12:00~13:00 b-up YOGA リンパ	12:00~13:00 b-up YOGA リラックス	12:00	
13:00	Sachie	NAMIKO	HIROKO	MEGUMI	RIKA	MICHIKA	13:00	
:30					期間限定レッスン		:30	
14:00	13:30~14:30 溶岩deごろん ビジターに200円 予約システム内にておきないい下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの	13:30~14:30 b-up PILATES 姿勢	13:30~14:30 b-upYOGA 美腸	13:30~14:30 b-up YOGA 骨盤調整	13:30~14:30 ストレッチ& ビューティー	14:00, 45:00	14:00	
:30	※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。	MEGUMI	Haruka	takako	RIKA	14:00~15:00 b-up PILATES 姿勢	:30	
15:00			期間限定レッスン			KEIKO	15:00	
:30	15:00〜16:00 b-up ストレッチ&リセット	15:00~16:00 溶岩deごろん ビジター2200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	15:00~16:00 溶岩deごろん ビジター:2200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	15:30~16:30	:30	
16:00	SA-YA	※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。	hinano	※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。	Kanna	b-up ストレッチ&リセット	16:00	
						Haruka		
:30 17:00	16:30~17:30 溶岩deごろん ビジター2:200円 予約システム内にてお支払い下さい。※ 先着でバーンナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて	16:30~17:30 溶音はごろん とジター2200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※発置でパーソブルトレーニングの 予約が入った場合は使ごとさせて	16:30~17:30 溶苦はセごろん ビジター2200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先替でハーンプローフングの 予約が入った場合は貸切とさせて	16:30~17:30 溶岩deごろん ビジター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戻りとさせて	16:30~17:30 b-up ストレッチ&リセット hinano		:30 17:00	
:30	いただきます。	いただきます。	いただきます。	いただきます。	i ili iai iO	17:15〜18:15 b-up YOGA 美パーツ〜お腹〜	:30	
18:00	4045, 4045			40:45 40:45	18:00~19:00 b-up YOGA	MISAKO	18:00	
:30	18:15~19:15 溶岩deごろん ビジターで、200円 予約システム内にておきな払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの	18:30~19:30 b-up YOGA	18:45~19:45	18:15~19:15 溶岩deごろん ビジター:2200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	脂肪燃焼 Kanzaki		:30	
19:00	※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。	ベーシック Miku	b-up YOGA 骨盤調整	※先善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。	*		19:00	
20:00	19:30~20:30 調整中 ※決まり次第代行表に		HARUNA	19:30~20:30 b-up YOGA リンパ			:30	
:30	%決まり次弟代行表に 掲載いたします。	20:00〜21:00 b-up YOGA リラックス	20:15~21:15	hinano	0.5		:30	
21:00		HARUNA	b-up YOGA ベーシック HARUNA	20:45~21:45 PILATES ベーシック	《受業時間》		21:00	
:30	21:00~22:00 調整中 ※決まり次第代行表に 掲載いたします。			SA-YA	月~金:10:00~23:00 土曜日:10:00~21:00 日曜日:10:00~20:00		:30	
22:00		22:00						
:30		・ピシター: 2,200円/1日を予約サイト内でお支払い頂きこ利用可能となります。 ・月会員・チケット会員: 当日レッスン受騰日は無料。レッスン受騰しない日は 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。 ・定員18名 ・定員18名						
23:00		・ご利用料にパスタオル2枚、フェイスタオル1枚が含まれます。						