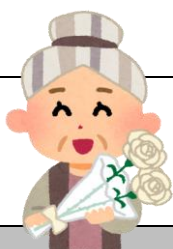


# ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西

## 2024年9月祝日 LESSON SCHEDULE



9/16(月) 敬老の日	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	10:30~11:30 姿勢改善+
11:00	MEGUMI
11:30	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	12:00~13:00 YOGAリラックス
13:00	Sachie
13:30	13:30~14:30 PILATES スペシャル☆
14:00	SA-YA
14:30	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
15:00	15:00~16:00 ストレッチ&リセット
16:00	SA-YA
16:30	16:30~17:30 YOGAベーシック
17:00	YUMIKO
17:45	17:45~18:45 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貸切とさせていただきます。
18:00	17:45~18:45 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貸切とさせていただきます。
19:00	19:00
20:00	20:00 DOOR CLOSE



9/23(月) 秋分日	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	10:30~11:30 PILATESベーシック
11:00	MEGUMI
12:00	12:00~13:00 YOGAリラックス
13:00	Sachie
13:30	13:30~14:30 やさしいPILATES
14:00	SA-YA
15:00	15:00~16:00 ストレッチ&リセット
16:00	SA-YA
16:30	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貸切とさせていただきます。
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。
17:45	17:45~18:45 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貸切とさせていただきます。
18:00	17:45~18:45 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貸切とさせていただきます。
19:00	19:00
20:00	20:00 DOOR CLOSE

