

# ホットヨガスタジオ BODY UP 東大宮

## 11月 LESSON SCHEDULE

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEB予約システムにて承ります。事前にご予約ください。
- 毎週木曜日は定休日となります。
- スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。
- レッスン予約は、現在の日より2週間先までご予約いただけます。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	★				★	★
11:00	10:30~11:30 b-up YOGA 太陽礼拝 Hiroko	10:45~11:45 b-up ホールde エクササイズ 氏家	10:45~11:45 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー 銭場	10:45~11:45 b-up PILATES 姿勢 kaori	10:30~11:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ 銭場	10:30~11:30 b-up ACTIVE ダイエット AKIKO
12:00	12:00~13:00 b-up YOGA ベーシック miho		12:00~13:00 b-up YOGA 陰ヨガ kaori		11:45~12:45 b-up YOGA 骨盤調整 miho	12:00~13:00 b-up STRETCH ストレッチ&リセット Hiroko
13:00		12:30~13:30 b-up PILATES ベーシック 美馬		12:30~13:30 b-up ACTIVE 骨盤調整 AKIKO		
14:00	13:45~14:45 b-up ACTIVE バレエビューティー AKIKO	13:45~14:45 b-up YOGA リンパ miho		隔週レッスン	13:30~14:30 b-up PILATES ベーシック 阿久井	13:30~14:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円
15:00	15:15~16:15 b-up YOGA骨盤調整 AKIKO	15:15~16:15 フローミュージック YOGA RIE	14:30~15:30 b-up YOGA リラックス 銭場	15日 14:00~15:00 b-up YOGA フロー miho	★	
16:00	11・25日 b-up STRETCH ストレッチ&ビューティー 美馬			15:30~16:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	15:00~16:00 b-up ACTIVE ダイエット Hiroko	15:20~16:20 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー MIYUKI
17:00	17:00~18:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	17:00~18:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	17:00~18:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	17:00~18:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	16:30~17:30 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー Hiroko	16:50~17:50 b-up YOGA ~美腸~ 矢島
18:00					18:00~19:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	
19:00	★	★		★		
20:00	18日 19:30~20:30 b-up YOGAフロー ミュージック	19:00~20:00 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ MISAKO	19:30~20:30 b-up YOGA リラックス 銭場	19:30~20:30 b-up YOGA パワー 阿久井		
21:00	11・25日 b-up YOGA 陰ヨガ ASUMI	20:30~21:30 b-up YOGA リラックス 阿久井				
22:00	21:00~22:00 b-up STRETCH ストレッチ&リセット ERIKA		21:00~22:00 b-up PILATES 姿勢 ERIKA	21:00~22:00 b-up YOGA リラックス Haru		
23:00						

ホットヨガスタジオのレッスンは、全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。

★ こちらのマークがついたクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。

🍀 こちらのマークがついたクラスは初心者の方でも安心して受けていただけるクラスです。

有 有料レッスンです。会員外の方もご参加いただけます。別途ご案内を参照ください。

ホットヨガスタジオ  
**BODY UP**

東大宮 BODY UP 検索