

# ホットヨガスタジオ BODY UP 東大宮

## 12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	10:30~11:30 b-up YOGA 太陽礼拝 Hiroko				★ 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
11:00		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		
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 ハレビューティー AKIKO	13:45~14:45 b-up YOGA リンパ miho	NEW 13:30~14:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	隔週レッスン 13日 14:00~15:00 b-up YOGA フロー miho	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	週替わりレッスン		時間変更 14:45~15:45 b-up YOGA リラックス 銭場		★ 15:00~16:00 b-up ACTIVE ダイエット Hiroko	
16:00	2・16日 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		NEW 16:00~17:00 b-up PILATES ベーシック 美馬		15:20~16:20 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー MIYUKI
17:00	9・23日 b-up STRETCH ストレッチ&ビューティー 美馬		NEW 16:45~17:45 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー 美馬	NEW 17:30~18:30 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー 美馬	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 ~美姿勢~ 矢島
18:00	17:30~18:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	17:30~18:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	18:00~19:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円		18:00~19:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	
19:00	週替わりレッスン	★ 19:00~20:00 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ MISAKO		★ 19:30~20:30 b-up YOGA パワー 阿久井		
20:00	★ 2・16日 19:30~20:30 b-up YOGAフロー ミュージック		19:30~20:30 b-up YOGA リラックス 銭場			
21:00	★ 9・23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。

**有料** 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