

ホットヨガスタジオ BODY UP 東大宮

4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	NEW 10:30~11:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ HIROKO				★ 10:30~11:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ 銭場	NEW 10:30~11:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円
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	NEW 12:00~13:00 b-up STRETCH ホール&ストレッチ MAIL	11:45~12:45 b-up YOGA 骨盤調整 miho	NEW 12:00~13:00 b-up YOGA 美パーツ ~背中&腕~ HIROKO
13:00		12:30~13:30 b-up PILATES ベーシック 美馬				
13:30			NEW 13:20~14:20 b-up やさしい PILATES 阿久井	NEW 13:20~14:20 b-up YOGA リラックス NAOKO	13:15~14:15 b-up PILATES ベーシック 阿久井	
14:00	NEW 13:45~14:45 b-up STRETCH ストレッチ&リセット HIROKO	13:45~14:45 b-up YOGA リンパ miho				13:30~14:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円
15:00			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	15:10~16:10 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー MIYUKI
15:30	NEW 15:15~16:15 溶岩フリー 会員外1時間 550円	15:15~16:15 溶岩フリー 会員外1時間 550円		15:15~16:15 溶岩フリー 会員外1時間 550円		
16:00						時間変更
17:00					16:30~17:30 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー HIROKO	16:30~17:30 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	17:30~18:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	17:30~18:30 b-up YOGA リンパ MISAKO	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		★ 19:00~20:00 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ MISAKO				
19:30	★ 週替わりレッスン 7・21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	★ 19:30~20:30 b-up YOGA パワー 阿久井	<p>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。</p> <p>★ 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。</p> <p>📌 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。</p> <p>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。</p>	
20:00	★ 14・28日 b-up YOGA 陰ヨガ ASUMI					
20:30		📌 20:30~21:30 b-up YOGA リラックス 阿久井				
21:00	📌 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		
22:00						
23:00						

ホットヨガスタジオ
BODY UP

東大宮 BODY UP