

ホットヨガスタジオ BODY UP 東大宮

7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 美パーツ~お腹~ HIROKO	10:45~11:45 b-up ACTIVE ダイエット 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 YOGA リンパ kaori	10:30~11:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ 銭場	10:30~11:30 b-up YOGA ミュージック 阿久井
12:00	12:00~13:00 b-up YOGA リンパ miho		12:00~13:00 b-up YOGA 陰ヨガ kaori	12:00~13:00 b-up STRETCH ボール&ストレッチ MAll	11:45~12:45 b-up YOGA 骨盤調整 miho	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				
14:00	13:45~14:45 b-up STRETCH ストレッチ&リセット HIROKO	13:45~14:45 b-up YOGA ベーシック miho	13:20~14:20 b-up やさしい フロー-PILATES 阿久井	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	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		★	
16:00	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	15:00~16:00 b-up ACTIVE ダイエット HIROKO	NEW 15:10~16:10 b-up STRETCH 美メイク MIYUKI
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 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 7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		★		
20:00	14・28日 b-up YOGA 陰ヨガ ASUMI		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	21:00~22:00 b-up STRETCH ストレッチ&リセット ERIKA	20:30~21:30 b-up YOGA リラックス 阿久井	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 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。

【お知らせ】
溶岩フリーの時間に特別レッスンを実施する場合がございます。
レッスン予約サイトまたは2次元コードよりご確認ください。



東大宮 BODY UP

検索

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮(新館) 7月21日(月・祝) : LESSON SCHEDULE

7月21日 (月・祝) 海の日	
10:00	10:00
:30	:30
11:00	11:00
:30	:30
12:00	12:00
:30	:30
13:00	13:00
:30	:30
14:00	14:00
:30	:30
15:00	15:00
:30	:30
16:00	16:00
:30	:30
17:00	17:00
:30	:30
18:00	18:00
:30	:30
19:00	19:00
:30	:30
20:00	20:00

7月21日 (月・祝)
海の日

10:30~11:30
b-up YOGA
美パーツ~お腹~
HIROKO

SPECIAL

12:00~13:00
YOGA
ヴィンヤサフローヨガ
miho

SPECIAL

13:45~14:45
夏の汗活
シェイプアップYOGA
HIROKO

15:15~16:15
b-up PILATES
姿勢
kaori

16:45~17:45
b-up YOGA
リラックス
kaori

18:15~19:15
b-up STRETCH
ストレッチ&リセット
ERIKA

【Lesson Information】

12:00-13:00

YOGA

ヴィンヤサフローヨガ

太陽礼拝の動きをベースとし流れる様に
呼吸と動きとを繋げながら行うヨガです。
ダイナミックなポーズをとることで、
インナーマッスルにも効果的です。

13:45-14:45

夏の汗活、シェイプアップYOGA

ホットスタジオで楽しくエクササイズ！
ボディメイク、シェイクアップ目的の
強度高めのクラスです。

- 全レッスン、完全予約制です。
ご予約はWEBにて承ります。事前にご予約ください。
- 祝日の営業時間は、
10:00~20:00までとなっております。



BODY UP 東大宮

検索

