

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮(新館)
9月15日(月・祝) : LESSON SCHEDULE

9月15日(月・祝)	
10:00	
:30	
11:00	10:30~11:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ HIROKO
:30	
12:00	12:00~13:00 b-up YOGA 骨盤歪みリセットヨガ miho
:30	
13:00	
:30	
14:00	13:45~14:45 夏の汗活 シェイプアップYOGA HIROKO
:30	
15:00	
:30	
16:00	15:30~16:30 b-up STRETCH スパインケア&プレス kaori
:30	
17:00	
:30	
18:00	17:45~18:45 b-up YOGA リラックス ERIKA
:30	
19:00	
:30	
20:00	

【Lesson Information】

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
強度高めクラスです。

15:30-16:30

b-up STRETCH
スパインケア&プレス
日常生活の不良姿勢や歪んだ背骨を
元の位置に戻して、呼吸筋をコントロールして
心身を整え、日々の疲れた体をケアしていきます。
※テニスボールを使用します。

- 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。



敬老の日

BODY UP 東大宮

検索



ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮(新館)
9月23日(火・祝) : LESSON SCHEDULE

9月23日 (火・祝)	
10:00	
:30	
11:00	10:45~11:45 b-up ACTIVE 筋膜ケア 氏家
:30	
12:00	
:30	
13:00	12:30~13:30 b-up PILATES ベーシック 美馬
:30	
14:00	
:30	14:00-15:00 b-up YOGA ヴィンヤサフロー miho
15:00	
:30	
16:00	15:30-16:30 b-up YOGA リラックス kaori
:30	
17:00	
:30	
18:00	17:30-18:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円
:30	
19:00	
:30	
20:00	

【Lesson Information】

10:45-11:45

b-up ACTIVE
筋膜ケア

日常生活に必要な関節の可動域を高め
身体全体のバランスを「グリット」という
円柱の道具を使用してストレッチで
整えていくクラスです。

14:00-15:00

b-up 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。

- 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



ホットヨガスタジオ BODY UP 東大宮

9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
				★	
10:30~11:30 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
12:00~13:00 b-up YOGA リンパ miho	12:30~13:30 b-up PILATES ベーシック 美馬	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 MAIL	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
13:45~14:45 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
15:15~16:15 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	14:45~15:45 b-up YOGA リラックス 銭場	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	15:10~16:10 b-up STRETCH 美メイク MIYUKI
				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
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		
	週替わりレッスン			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
19:30~20:30 b-up YOGA リラックス ERIKA	★ 2・16・30日 19:00~20:00 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	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。	
	9日 b-up YOGA 陰ヨガ ASUMI			★ 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。	
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	📌 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。	

【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