

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮(新館) 10月13日(月・祝) : LESSON SCHEDULE

10月13日(月・祝) スポーツの日	
10:00	
:30	
11:00	10:30~11:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ HIROKO
:30	
12:00	
:30	12:00~13:00 b-up YOGA 骨盤歪みリセットヨガ miho
13:00	
:30	
14:00	13:45~14:45 b-up ACTIVE ダイエット HIROKO
:30	
15:00	
:30	15:15~16:15 ほぐして整える筋膜YOGA kaori
16:00	
:30	
17:00	16:45~17:45 b-up YOGA リラックス ERIKA
:30	
18:00	
:30	18:15~19:15 b-up STRETCH ストレッチ&リセット ERIKA
19:00	
:30	
20:00	

【Lesson Information】

13:45-14:45

b-up ACTIVE ダイエット

溶岩の温かさで身体を温めながらトレーニングを行い、
お腹・二の腕・お尻・脚など、
女性の気になるところを引き締め
全身をシェイプアップするプログラムです

16:45-17:45

b-up STRETCH ストレッチ&リセット

簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、
ストレッチポールで身体のゆがみを整えます。
全身リラックスにも最適です。

- 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。



スポーツの日

BODY UP 東大宮

検索



ホットヨガスタジオ BODY UP 東大宮

10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	
						NEW 週替わりレッスン					
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		📅 3・17・31日 10:45~11:45 b-up YOGAフロー リラックス 📅 10・24日 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 MAI		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		NEW 📅 13:20~14:20 b-up YOGA リラックス Haru		📅 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		NEW 14:45~15:45 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ 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		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	
		週替わりレッスン						📅 📅			

東大宮 BODY UP

検索