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		10:00
:30	10:30~11:30	:30
11:00	b-up YOGA 美パーツ〜お腹〜 HIROKO	11:00
:30		:30
12:00	4000 4000	12:00
:30	12:00〜13:00 b-up YOGA 骨盤歪みリセットヨガ miho	:30
13:00	.,	13:00
:30		:30
14:00	13:45~14:45 b-up ACTIVE	14:00
:30	ダイエット HIROKO	:30
15:00		15:00
:30	15:15-16:15 ほぐして整える筋膜YOGA	:30
16:00	はくして登える肋膜 f OGA kaori	16:00
:30		:30
17:00	16:45~17:45	17:00
:30	b-up YOGA リラックス ERIKA	:30
18:00		18:00
:30	18:15-19:15 b-up STRETCH	:30
19:00	ストレッチ&リセット ERIKA	19:00
:30		:30
20:00		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。







BODY UP 東大宮





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。

10:00	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	10:00
:30			,	が 過替わりレッスン			: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	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	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	11:00
:30		· 氏家 	銭場	リンパ kaori			:30
12:00 :30	12:00~13:00 b-up YOGA U Y Y	12:30~13:30	12:00~13:00 b-up YOGA 陰ヨガ	12:00-13:00 b-up STRETCH ポール&ストレッチ	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&炉~	12:00
13:00	miho	b-up PILATES ベーシック	kaori	MAI		HIROKO	13:00
:30	M	美馬	13:20-14:20 b-up YOGA	13:20-14:20 b-up YOGA	13:15-14:15 b-up PILATES ベーシック	12:20-14:20	:30
14:00 :30	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	リラックス Haru	リラックス NAOKO	阿久并	13:30-14:30 溶岩フリー . 会員外1時間 550円	14:00
15:00			14:45-15:45 b-up YOGA		15:00~16:00		15:00
:30	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	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	b-up ACTIVE ダイエット HIROKO	15:10-16:10 b-up STRETCH 美メイク MIYUKI	:30
16:00	五貝外 T时间 000円	云貝外 1 时间 000円		五貝外 I 时间 000円		IVILTUKI	16:00
:30					16:30~17:30 b-up STRETCH ストレッチ&	16:30-17:30 b-up YOGA	:30
					ビューティー HIROKO	~美姿勢~ 矢島	
:30	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			:30
:30	云莫外 1時间 300円		一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一		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	:30
19:00		週替わりレッスン 7・21日					19:00
:30	19:30-20:30 b-up YOGA	19:00-20:00 b-up YOGAフロー ミュージック	19:30-20:30 b-up YOGA	19:30~20:30 b-up YOGA	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。		:30
20:00	リラックス ERIKA	14・28日 b-up YOGA 陰ヨガ ASUMI	リラックス 銭場	B-up YOGA パワー 阿久井	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。		20:00
	NEW	20:30-21:30 b-up YOGA リラックス	NEW	NEW	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。		21:00
:30	21:00~22:00 b-up PILATES 姿勢 ERIKA	阿久井	21:00-22:00 b-up STRETCH ストレッチ&リセット ERIKA	21:00-22:00 b-up YOGA リラックス 阿久井			:30
:30	溶岩フ! レッ	ノーの時間に特別レッス:	 らせ】 いを実施する場合がござ 元コードよりご確認くださ		東大宮 BODY U	検索	ı