

# ホットヨガスタジオ BODY UP 東大宮

## 11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						
:30				■ 遅着わりレッスン 7・21日 10:45-11:45 b-up YOGA リラックス		
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& ピューティー 錢湯	14・28日 b-up YOGA リンパ kaori	10:30~11:30 b-up YOGA 美パーツ～お腹～ 錢湯	10:30-11:30 b-up YOGA ミュージック 阿久井
:30						
12:00	12:00~13:00 b-up YOGA リンパ miho		12:00~13:00 b-up YOGA 陰ヨガ kaori	■ NEW 遅着わりレッスン 7・21日 12:00-13:00 b-up STRETCH ボール&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&腕～ HIROKO
:30		12:30~13:30 b-up PILATES ベーシック 美馬		14・28日 b-up YOGA アロマ MAI		
13:00						
:30						
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 YOGA リラックス Haru	13:20-14:20 b-up YOGA 骨盤調整 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
:30						
15:00			14:45-15:45 b-up YOGA 美パーツ～お腹～ 錢湯		★ 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
: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	15:15-16:15 溶岩フリー 会員外1時間 550円			
16:00						
:30						
17:00					16:30~17:30 b-up STRETCH ストレッチ& ピューティー HIROKO	16:30-17:30 b-up YOGA ～美姿勢～ 矢島
:30						
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
:30						
19:00		■ 遅着わりレッスン ★ 4・18日 19:00-20:00 b-up YOGAフロー ミュージック				
:30		19:30-20:30 b-up YOGA リラックス ERIKA	11・25日 b-up YOGA 陰ヨガ ASUMI	19:30-20:30 b-up YOGA リラックス 錢湯	★ 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。
20:00						★ 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。
:30						■ こちらのマークがついたクラスは初心者の方 でも安心して受けさせていただけるクラスです。
21:00			20:30-21:30 b-up YOGA リラックス 阿久井			■ 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。
:30	21:00~22:00 b-up PILATES 姿勢 ERIKA		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		
22:00						
:30						
23:00						
<b>【お知らせ】</b> <b>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。</b> <b>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。</b>						

東大宮 BODY UP

検索