

ホットヨガスタジオ BODY UP 東大宮

12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 | | | | 週替わりレッスン | | |
| 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 | 5・19日 10:45-11:45 b-up YOGA リラックス | 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・26日 b-up YOGA リンパ kaori | | |
| 12:00 | 12:00~13:00 b-up YOGA リンパ miho | | | 週替わりレッスン | 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 | 5・19日 12:00-13:00 b-up STRETCH ボール&ストレッチ | | |
| 13:00 | | | | 12・26日 b-up YOGA アロマ MAI | | |
| :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 フロー 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 | | | | | ★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 | 14:45-15:45 b-up YOGA 美パーツ～お腹～ 錢湯 | 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 | | |
| :30 | | | | | 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 | | | | |
| :30 | | ★2・16日 19:00-20:00 b-up YOGAフロー ミュージック | | | | |
| 20:00 | 19:30-20:30 b-up YOGA リラックス ERIKA | 9・23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。 |
| :30 | | | | | | ★ 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 | | 20:30-21:30 b-up YOGA リラックス 阿久井 | | | | ★ 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。 |
| :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 | | 有料レッスンです。 会員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 | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | |
| 【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

