

# 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				交替わりレッスン		
10:30				★ 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~ 銭場	10:30~11:30 b-up YOGA ミュージック 阿久井
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& ビューティー 銭場	★ 12・26日 b-up YOGA リンパ kaori		
12:00				交替わりレッスン	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
12:30	12:00~13:00 b-up YOGA リンパ miho		12:00~13:00 b-up YOGA 陰ヨガ kaori	★ 5・19日 12:00~13:00 b-up STRETCH ボール&ストレッチ		
13:00		12:30~13:30 b-up PILATES ベーシック 美馬		★ 12・26日 b-up YOGA アロマ MAI		
13:30			NEW 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
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				
14:30			14:45~15:45 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ 銭場		★ 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
15:00	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		
15:30						
16:00						
16:30					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
17:00						
17:30	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		
18:00					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
18:30						
19:00		交替わりレッスン				
19:30		★ 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 銭場	★ 19:30~20:30 b-up YOGA パワー 阿久井		
20:30						
21:00		★ 20:30~21:30 b-up YOGA リラックス 阿久井				
21:30	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						
22:30						
23:00						

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。

★ 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。

★ 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