

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮(新館) 2月11日(水・祝) : LESSON SCHEDULE

2月11日(水・祝) 建国記念日	
10:00	
:30	
11:00	10:45-11:45 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー 銭場
:30	
12:00	12:00-13:00 ほぐして整える 筋膜ケア&ストレッチ kaori
:30	
13:00	
:30	13:20-14:20 b-up YOGA フロー Haru
14:00	
:30	
15:00	14:45-15:45 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ 銭場
:30	
16:00	
:30	
17:00	16:30~17:30 b-up ACTIVE ダイエット 氏家
:30	
18:00	18:00-19:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円
:30	
19:00	
:30	
20:00	

【Lesson Information】

12:00-13:00

ほぐして整える筋膜&ストレッチ

筋肉のこわばりをほぐし、全身の巡りをスムーズに。
ホット環境で行うストレッチと組み合わせた
筋膜ケアでゆるめて流して整えるプログラムです。

16:30-17:30

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

- 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

検索



ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮(新館) 2月23日(月・祝) : LESSON SCHEDULE

2月23日(月・祝) 天皇誕生日	
10:00	
:30	
11:00	10:30~11:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ HIROKO
:30	
12:00	12:00~13:00 b-up YOGA ヴィンヤサフロー miho
:30	
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 溶岩フリー 会員外1時間 550円
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 ポール&ストレッチ ERIKA
19:00	
:30	
20:00	

【Lesson Information】

12:00-13:00

b-up YOGA

ヴィンヤサフローヨガ

太陽礼拝の動きをベースとし流れる様に呼吸と動きとを繋げながら行うヨガです。ダイナミックなポーズをとることで、インナーマッスルにも効果的です。

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

- 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

検索



ホットヨガスタジオ BODY UP 東大宮

2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。

2026/1/19 修正

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30					NEW	NEW
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	10:45~11:45 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 ACTIVE ダイエット 氏家
12:00				週替わりレッスン		
12:30	12:00~13:00 b-up YOGA リンパ miho		12:00-13:00 ほぐして整える 筋膜ケア&ストレッチ kaori	12:00-13:00 6・13・20日 b-up STRETCH ボール&ストレッチ MAI	11:45-12:45 b-up YOGA 骨盤調整 miho	11:45~12:45 b-up YOGA 美パーツ ~背中&腕~ HIROKO
13:00		12:30~13:30 b-up PILATES ベーシック 美馬		27日 b-up YOGA アロマ MAI		
13:30			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 YOGA ミュージック 阿久井	13:15-14:15 b-up YOGA ベーシック NATSUKO
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				
15:00			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
15:30	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						
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	18:00-19:00 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
18:00						
18:30						
19:00		週替わりレッスン				
19:30	NEW	★ 3・17日 19:00-20:00 b-up YOGAフロー ミュージック	NEW	19:30-20:30 b-up YOGA リラックス 銭場	19:30~20:30 b-up YOGA ミュージック 阿久井	
20:00	19:30-20:30 b-up STRETCH ボール&ストレッチ ERIKA	10・24日 b-up YOGA 陰ヨガ ASUMI				
20:30		20:30-21:30 b-up YOGA リラックス 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 NATSUKO		
21:00	21:00~22:00 b-up PILATES 姿勢 ERIKA					
21:30						
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