

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮(新館) 4月29日(水・祝) LESSON SCHEDULE

4月29日(水・祝) 昭和の日	
10:00	
:30	
11:00	10:45-11:45 b-up YOGA 美パーツ～お腹～ 銭場
:30	
12:00	12:00-13:00 b-up PILATES やさしいピラティス 阿久井
: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 STRETCH ストレッチ&ビューティー 銭場
:30	
16:00	
:30	女性の方であれば どなたでもお申し込みいただけます!
17:00	有料 16:30-17:30 筋膜ケア (有料:1,100円) 氏家
:30	
18:00	 18:00-19:00 b-up STRETCH ストレッチ&リセット HIROKO
:30	
19:00	
:30	
20:00	

【Lesson Information】

10:45 - 11:45

b-up YOGA 美パーツ～お腹～

お腹と脚の引き締めにて化したレッスンです。
下腹部や脇腹、気になるお腹周りから脚まで、
アプローチして脂肪をしっかり燃焼させます。

「平らなお腹」「魅力的なくびれ」
「美しいバックライン」を一緒に目指しましょう!

16:30 - 17:30

＼女性のかたであれば、どなたでもお申込み可能です！

筋膜ケア (有料)

筋膜ローラーで癒着をほぐし、
柔軟性と可動域をしっかり高めめます。
血行促進によるコリや疲労の緩和から、「姿勢改善」
「代謝アップ」「運動パフォーマンスの向上」

「筋肉痛の軽減」など効果は多岐にわたります。
カラダが喜ぶたくさんの変化を、一緒に実感していきましょう♪
今回は、日ごろご利用いただいているホット会員様はもちろん、
クラブ会員様も大歓迎です！
会員区分にかかわらずご参加いただけます。

- 全レッスン完全予約制です。
事前にWEBよりご予約をお願いいたします。
- 祝日の営業時間は、10:00～20:00までです。
- 表示価格はすべて税込です。



昭和の日



BODY UP 東大宮

検索



ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮（新館） 4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						
10:30		NEW 10:30~11:30 b-up YOGA 骨盤調整 ERI		NEW 週替わりレッスン 3・17日 10:45-11:45 b-up YOGA 快眠	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
11:00	10:30~11:30 b-up YOGA 美パーツ~お腹~ HIROKO		10:45-11:45 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー 銭場	10・24日 b-up YOGA リンパ kaori		
12:00	12:00~13:00 b-up YOGA リンパ miho	NEW 12:00~13:00 b-up YOGA 快眠 chiii	12:00~13:00 ほぐして整える 筋膜ケア&ストレッチ kaori	週替わりレッスン 3・10・24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	11:45~12:45 b-up YOGA 美パーツ ~背中&腕~ HIROKO
13:00				17日 b-up YOGA アロマ MAI		
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 フロー 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 YOGA ミュージック 阿久井	13:15-14:15 b-up YOGA ベーシック NATSUKO
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
16:00	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		★ 3日・17日 15:15-16:15 b-up YOGA 快眠 kaori その他溶岩フリー		
17:00					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
18:00	6日のみ 17:30-18:30 b-up YOGA 快眠 kaori その他溶岩フリー	17:30-18:30 b-up STRETCH ストレッチ& ビューティー MIYUKI	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		
19:00		週替わりレッスン ★ 7・21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 快眠 銭場	週替わりレッスン ★ 3・17日 19:30-20:30 b-up PILATES やさしいピラティス	<p>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き内容です。</p> <p>★ 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。</p> <p>こちら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。</p> <p>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。</p>	
20:00	19:30-20:30 b-up STRETCH ボール&ストレッチ ERIKA	★ 14・28日 b-up YOGA 陰ヨガ ASUMI		★ 10・24日 パワーヨガ 阿久井		
21:00		20:30-21:30 b-up YOGA リラックス 阿久井	21:00-22:00 b-up STRETCH ボール&ストレッチ ERIKA	21:00-22:00 b-up YOGA リラックス NATSUKO		
22:00	21:00~22:00 b-up PILATES 姿勢 ERIKA					
23:00	<p>【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。</p> 					