

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮（新館） 10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				週替わりレッスン NEW		
10:30	10:30-11:30 b-up YOGA 美パーツ～お腹～ HIROKO	10:30-11:30 b-up YOGA 骨盤調整 ERI	10:45-11:45 b-up ルーシーダットン ～タイ式ヨガ～ 銭場 NEW	2・16・30日 10:30-11:30 b-up YOGA 美パーツ ～背中&腕～ 9・23日 b-up YOGA 美パーツ ～お尻&脚～ YUI	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 NEW
11:00						
12:00	12:00-13:00 b-up YOGA 美腸 YUUKI	週替わりレッスン NEW 13・27日 12:00-13:00 ほぐして整える 筋膜ケア&ストレッチ chiji その他溶岩フリー	12:00-13:00 ほぐして整える 筋膜ケア&ストレッチ kaori	2・16・30日 12:00-13:00 b-up YOGA ハネシク 9・23日 b-up STRETCH ボール&ストレッチ MAI	11:45-12:45 b-up PILATES 姿勢 阿久井	11:45-12:45 b-up YOGA 美パーツ ～背中&腕～ HIROKO
13:00						
13:30			13:20-14:20 骨盤底筋 引き締めYOGA YUUKI NEW	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 筋膜ケア miho		有料 14:45-15:45 筋膜ケア（定員8名） ホット会員：1,100円 ホット会員外：3,850円 氏家 NEW		
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	14:45-15:45 b-up YOGA 美パーツ～お腹～ 銭場		★ 15:00-16:00 b-up YOGA シェイプ HIROKO NEW	15:10-16:10 b-up YOGA リラックス YUUKI
16:00						
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～ 矢嶋
18:00	17:30-18:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	17:30-18:30 b-up コア&ストレッチ YUUKI	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
19:00		週替わりレッスン ★ 6・20日 19:00-20:00 b-up YOGAフロー ミュージック 13・27日 b-up YOGA 陰ヨガ ASUMI	19:30-20:30 むくみ解消YOGA 銭場 NEW	19:30-20:30 b-up PILATES やさしいピラティス 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。 ★ 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。	
20:00	19:30-20:30 b-up STRETCH ボール&ストレッチ ERIKA					
21:00	21:00-22:00 b-up PILATES 姿勢 ERIKA	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						
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

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮(新館) 10月12日(月・祝) LESSON SCHEDULE

10月12日(月・祝) スポーツの日	
10:00	
:30	
11:00	SPECIAL ★ 10:30-11:30 太陽礼拝 HIROKO
:30	
12:00	SPECIAL ♥ 12:00-13:00 リズムシェイプ (K-POP ver.) YUUKI
:30	
13:00	
:30	♥ 13:45-14:45 b-up STRETCH ストレッチ&リセット HIROKO
14:00	
:30	
15:00	15:15-16:15 b-up YOGA リラックス ERIKA
:30	
16:00	
:30	♥ 16:45-17:45 b-up STRETCH ボール&ストレッチ ERIKA
17:00	
: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】

太陽礼拝

一連のポーズを呼吸に合わせてリズムカルに繰り返します。
全身の血ぐりを促してたっぷり汗をかくことで、
レッスン後には格別な爽快感と達成感が味わえます。
しっかり動きたい方にもおすすめ。



リズムシェイプ (K-POP ver.)

話題のK-POPに合わせて、楽しく身体を動かすレッスンです♪
温かいスタジオで、気持ちよく汗を流しながら脂肪燃焼
しませんか？🔥
音楽にのって動けば、心も身体もスッキリ爽快✨
K-POPが好きな方はもちろん、
楽しく運動したい初心者の方にもおすすめです！

- ・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。



スポーツの日

BODY UP 東大宮

検索

