ホットヨガスタジオBODY UP　東大宮（新館）
11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				週替りレッスン 6・20日 10:30-11:30 b-up YOGA 美パーツ ～お尻＆脚～ 13・27日 b-up YOGA 美パーツ ～背中＆腕～ YUI		
:30	NEW 10:30-11:30 美ボディメイク& リセット HIROKO	10:30-11:30 b-up YOGA 骨盤調整 ERI			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			10:45-11:45 b-up ルーシーダットン ～タイ式ヨガ～ 銭場			
:30						
12:00	12:00-13:00 b-up YOGA 美腸 YUUKI	週替わりレッスン NEW 10・24日 12:00-13:00 ほぐして整える 筋膜ケア＆ストレッチ chiii 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	週替わりレッスン NEW 6・20日 12:00-13:00 b-up STRETCH ボール＆ストレッチ 13・27日 b-up YOGA ベーシック MAI	11:45-12:45 b-up PILATES 姿勢 阿久井	NEW 11:45-12:45 腸&リンパ美人 エクササイズ HIROKO
:30						
13:00			13:20-14:20 骨盤底筋 引き締めYOGA YUUKI	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
:30	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				
14:00						
:30				週替わりレッスン NEW 6・20日 14:45-15:45 ストレッチポール コンディショニング		
15:00			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 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		13・27日 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 有料		
16:00						
: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～ 矢嶋
17:00						
:30	17:30-18:30 溶岩フリー 会員外1時間 550円	NEW 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		
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
:30						
19:00		週替わりレッスン 10・24日 19:00-20:00 b-up YOGAフロー ミュージック				
:30	19:30-20:30 b-up STRETCH ボール＆ストレッチ ERIKA	17日 b-up YOGA　陰ヨガ ASUMI	19:30-20:30 むくみ解消YOGA 銭場	19:30-20:30 b-up PILATES やさしいピラティス 阿久井		
20:00						
:30		20:30-21:30 b-up YOGA リラックス 阿久井				
21:00	21:00-22:00 b-up PILATES 姿勢 ERIKA		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		
:30						
22:00						
:30	【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。					
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。

有料 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。

東大宮　BODY UP　検索

ホットヨガスタジオBODY UP　東大宮（新館）
11/3（火）＆11/23（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。
・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。

	11/3（火） 文化の日	11/23（月） 勤労感謝の日
10:00		
:30	10:30-11:30 b-up YOGA 骨盤調整 ERI	10:30-11:30 美ボディメイク＆ リセット HIROKO
11:00		
:30		
12:00	SPECIAL 12:00-13:00 体幹・尻トレ kaori	SPECIAL 12:00-13:00 リズムシェイプ （洋楽ver.） YUUKI
:30		
13:00		
:30		
14:00	13:45-14:45 b-up 筋膜ケア miho	SPECIAL 13:45-14:45 バランスボディメイク エクササイズ HIRIKO
:30		
15:00	SPECIAL 15:15-16:15 滝汗！ Cardio Workout 銭場	15:15-16:15 溶岩フリー 会員外1時間 550円
:30		
16:00		
:30		
17:00	16:45-17:45 b-up STRETCH ストレッチ&ビューティー MIYUKI	16:45-17:45 b-up YOGA リラックス ERIKA
:30		
18:00	18:00-19:00 溶岩フリー 会員外1時間 550円	18:00-19:00 b-up STRETCH ポール&ストレッチ ERIKA
:30		
19:00		

営業時間は10:00～20:00となります。