

ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西 LESSON SCHEDULE 2025年11月～

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて24時間受付しております。 〈03-6456-0646〉
- ・毎週木曜日は定休日となります。レッスン内容・担当の変更はWEBでお知らせいたします。



1レッスンにつき
バスタオル1枚付き
1Fフロントにて予約時間の
棚からバスタオル1枚を
お取りください。

※レッスン開始60分前を
過ぎてからのキャンセルは
1回分自動消化となります。
マンスリー会員様はフロント
にて1,100円（税込）
お支払いいただきます。
その際、月4.月8会員様は
チケット返却いたします。

溶岩deごろんの入室は
開始5分前から可能ですが、
チェックインの為1度開始時間
に入室しなおしていただきます。

スタジオへの入室は
レッスン開始10分前～可能
レッスンのチェックインは
レッスン開始5分前まで可能
開始5分前以降は
レッスンに参加できません。

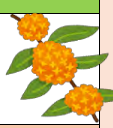
チェックアウト
レッスン終了後
2時間後まで

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY	
10:00 DOOR OPEN											
10:30	10:30~11:30 b-up PILATES ベーシック MEGUMI	10:30	10:30~11:30 BALLで整える NAMIKO	10:30	10:30~11:30 b-up フローPILATES NAMIKO	10:30	10:30~11:30 ストレッチ&骨盤 MEGUMI	10:30	10:30~11:30 b-upダイエット MEGUMI	10:30	10:30~11:30 b-up YOGA ベーシック MICHIKA
11:00											
12:00	12:00~13:00 溶岩deごろん ビジター:2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。	12:00	12:00~13:00 b-up ストレッチ&リセット NAMIKO	12:00	12:00~13:00 b-up YOGA 骨盤調整 HIROKO	12:00	12:00~13:00 b-up YOGA リラックス MEGUMI	12:00	12:00~13:00 b-up YOGA リンパ RIKA	12:00	12:00~13:00 b-up YOGA リラックス MICHIKA
13:00											
14:00	13:30~14:30 b-up PILATES ベーシック RIE	13:30	13:30~14:30 b-up YOGA リンパ MEGUMI	13:30	13:30~14:30 溶岩deごろん ビジター:2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。	13:30	13:30~14:30 期間限定 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA takako	13:30	13:30~14:30 ストレッチ&骨盤 RIKA	13:30	13:30~14:30 溶岩deごろん ビジター:2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。
15:00	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ RIE	15:00	15:00~16:00 溶岩deごろん ビジター:2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。	15:00	15:00~16:00 b-up YOGA ベーシック hinano	15:00	15:00~16:00 溶岩deごろん ビジター:2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。	15:00	15:00~16:00 b-up PILATES 姿勢 kanna	15:00	15:00~16:00 b-up ストレッチ&リセット MISAKO
16:00											
17:00	16:30~17:30 溶岩deごろん ビジター:2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※ 先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。	16:30	16:30~17:30 溶岩deごろん ビジター:2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。	16:30	16:30~17:30 溶岩deごろん ビジター:2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。	17:00	17:00~18:00 リセット&リリース ポールケア Kanae	16:30	16:30~17:30 ストレッチ&ビューティ RIE	16:30	16:30~17:30 b-up YOGA 美パーツ〜お腹〜 MISAKO
18:00											
19:00	18:30~19:30 b-up YOGA ベーシック YUMIKO	18:30	18:30~19:30 b-up YOGA ベーシック Miku	18:30	18:30~19:30 やさしいPILATES HARUNA	18:45	18:45~19:45 b-up YOGAフロー 肩・背中コンディショ ニングrelax Kanzaki	18:00	18:00~19:00 b-up YOGA 脂肪燃焼 Kanzaki		
20:00	20:00~21:00 溶岩deごろん ビジター:2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※ 先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせて いただきます。	20:00	20:00~21:00 b-up YOGA リラックス HARUNA	20:00	20:00~21:00 リセットピラティス HARUNA	20:15	20:15~21:15 ほぐして整える 筋膜ケアストレッチ KYOKO	《営業時間》 月〜金：10:00〜23:00 土曜日：10:00〜21:00 日・祝：10:00〜20:00 定休日：毎週木曜日			
21:00											
22:00											
23:00											

ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西
2025年11月祝日LESSON SCHEDULE

11/3(月・祝) 文化の日	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	
11:00	10:30~11:30 姿勢改善+
11:30	MEGUMI
12:00	
12:30	12:00~13:00 YOGAリンパ
13:00	MEGUMI
13:30	
14:00	13:30~14:30 PILATESベーシック
14:30	RIE
15:00	
15:30	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ
16:00	RIE
16:30	
17:00	16:30~17:30 YOGAベーシック
17:30	YUMIKO
18:00	
18:30	
19:00	《営業時間》 月～金：10:00～23:00 土曜日：10:00～21:00 日・祝：10:00～20:00
19:30	定休日：毎週木曜日
20:00	20:00 DOOR CLOSE



11/24(月・祝) 振替休日	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	
11:00	10:30~11:30 骨盤PILATES
11:30	MEGUMI
12:00	
12:30	12:00~13:00 溶岩deごろん ピタター2,200円 予約システム内にてお支払い下さい。 ※先着でパーソナルトレーニングの 予約が入った場合は貸切とさせていただきます。
13:00	
13:30	
14:00	13:30~14:30 PILATESベーシック
14:30	RIE
15:00	
15:30	15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ
16:00	RIE
16:30	
17:00	16:30~17:30 YOGAベーシック
17:30	YUMIKO
18:00	
18:30	
19:00	
20:00	20:00 DOOR CLOSE