

# ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西 LESSON SCHEDULE 2025年12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  
欄からバスタオル1枚を  
お取ください。

※レッスン開始30分前を  
過ぎてからのキャンセルはでき  
かねます。無断キャンセルは、  
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。  
月4,月8チケット会員様は  
チケット消化となります。

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					
10:30~11:30 b-up PILATES ベースック MEGUMI	10:30~11:30 BALLで整える NAMIKO	10:30~11:30 b-up フロアPILATES NAMIKO	10:30~11:30 ストレッチ&骨盤 MEGUMI	10:30~11:30 b-upダイエット MEGUMI	10:30~11:30 b-up YOGA ベースック MICHKA
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。	12:00~13:00 b-up ストレッチ&リセット NAMIKO	12:00~13:00 b-up YOGA 骨盤調整 HIROKO	12:00~13:00 b-up YOGA リラックス MEGUMI	12:00~13:00 b-up YOGA リンパ RIKA	12:00~13:00 b-up YOGA リラックス MICHKA
13:30~14:30 b-up PILATES ベースック RIE	13:30~14:30 b-up YOGA リンパ MEGUMI	13:45~14:45 b-up YOGA リンパ Kanae	13:30~14:30 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA takako	13:30~14:30 ストレッチ&骨盤 RIKA	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。
15:00~16:00 ストレッチ&ビューティ RIE	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。	15:00~16:00 b-up YOGA ベースック hinano	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。	15:00~16:00 b-up PILATES 姿勢 kanna	15:00~16:00 b-up ストレッチ&リセット MISAKO
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。	16:30~17:30 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。	16:30~17:30 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。	17:00~18:00 b-up ストレッチ&リセット Kanae	16:30~17:30 ストレッチ&ビューティ RIE	16:30~17:30 b-up YOGA 美パーツ〜お腹〜 MISAKO
18:30~19:30 b-up YOGA ベースック YUMIKO	18:30~19:30 b-up YOGA ベースック Miku	18:30~19:30 やさしいPILATES HARUNA	18:45~19:45 b-up YOGAフロー 肩・背中コンディショ ニングrelax Kanzaki	18:00~19:00 b-up YOGA 脂肪燃焼 Kanzaki	
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。	20:00~21:00 調整中 調整中	20:00~21:00 リセットピラティス HARUNA	20:15~21:15 ほぐして整える 筋膜ケアストレッチ KYOKO	<p>《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</p> <p>良いお年を お迎え下さい</p> <p>ホットヨガスタジオ BODY UP</p>	

## 【溶岩フリータイム】

- ・ビジター：2,200円/1日を予約サイト内でお支払い頂きご利用可能となります。
- ・月会員・チケット会員：当日レッスン受講者のみ無料
- ・マンスリー4,マンスリー8会員：レッスン受講日は無料。レッスン受講しない日は2,200円/1日を予約サイトにてお支払い頂きご利用可能となります。
- ・定員18名
- ・ご利用料にバスタオル2枚、フェイスタオル1枚が含まれます。
- ・チェックインは30分前より可能です。
- ・周りのお客様のご迷惑となりますので、私語はお控え下さい。