

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
棚からバスタオル1枚を
お取りください。

※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					
:30 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 フロー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 MICHIIKA
:30 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 リラックス RIKA	12:00～13:00 b-up YOGA リラックス MICHIIKA
13:00					
:30 13:30～14:30 b-up PILATES ベースック RIE	13:30～14:30 b-up YOGA リラックス MEGUMI	13:45～14:45 b-up YOGA リラックス 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。
14:00					
:30 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
16:00					
: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。	16:30～17:30 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。	16:30～18:00 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 美バーツ～お腹～ MISAKO
17:00					
:30 18:30～19:30 b-up YOGA ベースック YUMIKA	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	18:00～19:00 星の上
18:00					
:30 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		
20:00					
:30 22:00 30分					
23:00					
【溶岩フリータイム】					
<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・定期18名 ・ご利用料金にバスタオル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。 					
《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					
良いお年をお迎え下さい					
ホットヨガスタジオ BODY UP					