ホットヨガスタジオBODY UP 西葛西　LESSON SCHEDULE　2026年6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。	スプレーボトルはお手元に 置かず、都度カゴに 戻していただきますよう お願いいたします。	スタジオへの入室は レッスン開始時間までに ご入室をお願いいたします。 開始時間過ぎてからの 入室はご遠慮ください。	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
:30					13日・27日 9：00～10：00 ダイエット MEGUMI	
11:00	10:30～11:30 b-up PILATES ベーシック MEGUMI	10:30～11:30 b-up YOGA ベーシック hinano	10：30～11：30 b-up YOGA リンパ HIROKO	限定レッスンあり 10:30～11:30 ストレッチ＆骨盤 MEGUMI	10:30～11:30 6日限定　ボクシング エクササイズ 13・27日ストレッチ＆ リセット 週替わり MEGUMI	10:30～11:30 b-up YOGA ベーシック MICHIKA
:30						
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。	12:00～13:00 b-up ストレッチ＆リセット hinano	12:00～13:00 b-up YOGA 骨盤調整 HIROKO	週替わり 12:00～13:00 1・3週目YOGAリンパ 2・4週目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 MICHIKA
:30						
13:00						
:30	13:30～14：30 b-up PILATES ベーシック RIE	13：30～14：30 b-up PILATES 姿勢 MEGUMI	13:45～14:45 b-up YOGA リンパ Kanae	期間限定 13:30～14：30 快眠YOGA takako	13:30～14:30 b-up ストレッチ＆リセット 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	15:00～16:00 ストレッチ＆ビューティ RIE	15：15～16：15 b-up　YOGA リラックス Kanae	15:00～16:00 b-up YOGA ベーシック 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
:30						
16:00	16：30～17：30 b-up フローPILATES Kanae	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
:30						
17:00						
:30						
18:00					18:00～19:00 b-up YOGA 脂肪燃焼 Kanzaki	
:30	18:30～19:30 b-up YOGA ベーシック YUMIKO	18:30～19:30 b-up YOGA ベーシック Miku	18:30～19:30 10日 YOGAリラックス MISAKO 3・17・24日 溶岩deごろん	18:45～19:45 b-up YOGAフロー 肩・背中コンディショニングrelax Kanzaki		
19:00						
:30						
20:00	20:00～21:00 第1・第3週 YOGAリラックス HIROKO 第2・第4 溶岩deごろん	20：15～21：15 猫背改善ストレッチ YOGA Kanzaki	20:00～21:00 セルフケア &ストレッチ REIKO	20：15～21：15 b-up ストレッチ＆リセット KYOKO		
:30						
21:00						
:30						
22:00						
:30						
23:00						

＊隔週となりますので、ご注意ください

《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

【溶岩deごろん】
- 定員18名
- ビジター：2,200円/回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/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。
- 溶岩deごろん¥2,200チケットをご購入の方、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。

ホットヨガスタジオ
BODY UP