

# ホットヨガスタジオ BODYUP小阪 レッスンスケジュール

ホットヨガスタジオ  
BODYUP

2026年6月～

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30						
10:00			期間限定レッスン			
10:15	10:00~11:00 b-up YOGAリンパ とも ★	10:00~11:00 ボール&ピラティス 木村 ★	10:00~11:00 快眠YOGA リラックス YUKIMI ★	10:00~11:00 b-up YOGAリラックス 木村 ★	10:00~11:00 b-up YOGAリラックス 担当: MIE 開催日: 6日・13日・27日	10:00~11:00 溶岩deごろん 開催日: 7日・14日
11:00					10:45~11:00 b-up 猫背改善ストレッチ 担当: YUKO.O 開催日: 20日	b-up YOGAリンパ 担当: YUKO.O 開催日: 21日・28日
12:00	11:30~12:30 ボール&ピラティス 木村 ★	11:30~12:30 b-up YOGAリンパ ETSUKO ★	11:30~12:30 やさしいパワーヨガ YUKIMI ★	11:30~12:30 フローヨガ 木村 ★★	11:45~12:45 b-up PILATESシェイブ RINA.I ★★	11:30~12:30 b-up YOGA美腸 YUKO.O ★★
13:00	13:00~14:00 肩こり首こり スッキリYOGA KAZUME ★	13:00~14:00 b-up YOGA美パーツ ～お腹～ nana ★★	13:00~14:00 b-up YOGA美パーツ ～背中&腕～ KYOKO.T ★★	13:00~14:00 b-up YOGAベーシック YUKIMI ★	13:15~14:15 パレトン ～スタンディングフロ～ 夏子 ★★	13:00~14:00 b-up YOGAベーシック みさ ★
14:00	14:15~15:15 溶岩deごろん	14:15~15:15 ボディリセット 木村 ★	14:15~15:15 b-up YOGAリンパ RINA.U ★	14:30~15:30 美温活リンバストレッチ KAZUMI ★	14:30~15:30 肩こり首こり スッキリYOGA みさ ★	14:30~15:30 お腹引き締めYOGA みさ ★★
16:00	15:45~16:45 溶岩deごろん	15:45~16:45 溶岩deごろん	15:45~16:45 溶岩deごろん	16:00~17:00 溶岩deごろん	16:00~17:00 美背中YOGA nana ★	16:00~17:00 b-up YOGAベーシック KAORI ★
17:00			17:00~18:00 溶岩deごろん			
18:00	17:30~18:30 溶岩deごろん	17:30~18:30 溶岩deごろん		17:30~18:30 溶岩deごろん	17:30~18:30 b-up YOGAベーシック HYAN ★	
19:00			18:15~19:15 お腹引き締めYOGA とも ★★	期間限定レッスン	18:45~19:45 溶岩deごろん	19:00 DOOR CLOSE
19:15	19:15~20:15 b-up YOGAリラックス MANA ★	19:00~20:00 b-up YOGAベーシック SATOKO ★		19:00~20:00 快眠YOGA リラックス YUKO.O ★		代行情報はこちら  ※代行などで レッスンの内容や担当が 変更となる 場合がございます。
20:00			19:45~20:45 b-up YOGAベーシック MIE ★			
21:00	20:30~21:30 フローヨガ MIEKO ★★	20:30~21:30 アクティブヨガ SATOKO ★★		20:45~21:45 b-up YOGA骨盤調整 KYOKO.T ★	21:00 DOOR CLOSE	NEW このマークがついているレッスンは レッスン時間・内容・インストラクターに 変更があった場合につきまます。
22:00			21:00~22:00 b-up YOGAリンパ とも ★			
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

### レッスン予約についてのお知らせ

- レッスンは完全予約制です。「PeGasus Prime」にて事前にご予約ください。
- 安全にご利用いただくため、1日最大2レッスンまでご予約いただけます。
- ※「溶岩deごろん」も1枠に含まれます。
- マンスリーフリー(1日1レッスン)ご登録のお客様は、1日1レッスンが参加上限となりますのでご了承ください。(溶岩deごろんも含む)
- ご来館の際はカード型会員証またはWEB会員証をフロントへご提示いただき、チェックインをお願いいたします。
- キャンセルはレッスン開始の30分前までです。レッスン開始30分を過ぎたのキャンセル及び無断キャンセルはチケット1枚消化となりますのでご注意ください。