

YOGA CLASS HINOKI

2023.3

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
ホットスタジオ	10:00-11:00 肩甲骨 ダイエットヨガ NANAE	定休日	10:00-11:00 背骨リセットヨガ MEGUMI	10:00-11:00 フローヨガ MEGUMI	10:00-11:00 ポールトリートメント YAYOI 15	10:00-11:00 スタイルアップヨガ NANAE	10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ NAOTO
	11:30-12:30 ストレッチヨガ NANAE		11:30-11:30 リフレッシュパワー MEGU	11:30-12:30 骨盤調整ヨガ MEGUMI	11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ MEGU	11:30-12:30 リンパデトックスヨガ NANAE	11:30-12:30 ヨガベーシック MEGU
	14:30-15:30 代謝アップ ピラティス YAYOI 18		14:30-15:30 アロマ リラクゼーションヨガ MEGU	14:30-15:30 ウェーブリング ベーシック CHIKA 15	14:30-15:30 骨盤調整ヨガ NANAE	16:30-17:30 フローヨガ MEGUMI	15:00-16:00 MARS MEGU
	18:00-19:00 ディープ リラクゼーションヨガ MEGUMI		18:00-19:00 ピラティスシェイプ KENTA	18:00-19:00 ヨガベーシック MEGU	18:00-19:00 肩甲骨 ダイエットヨガ AI	18:00-19:00 腸活ヨガ MIKU	
	19:30-20:30 美脚美尻骨盤ヨガ MEGU		19:30-20:30 タイ古式 デトックスヨガ CHIKA	19:30-20:30 ストレッチヨガ NANAE	19:30-20:30 デトックスフローヨガ YAYOI		
	21:00-22:00 ウェーブリング ベーシック MEGU 15		21:00-22:00 リンパデトックスヨガ NANAE	21:00-22:00 スタイルアップヨガ NANAE	21:00-22:00 潤艶ヨガ MEGU		
常温スタジオ	13:00-14:00 サスペンドヨガ AI 9				第2・4 13:00-14:00 サスペンドヨガ AI 9	14:30-15:30 サスペンドヨガ MIKU 9	第2・4 12:00-13:00 常温ヨガピラティス MIKA 10
			19:30-20:30 TRX60 KENTA 9	19:30-20:30 サスペンドヨガ MIKA 9			第2・4 13:30-14:30 サスペンドヨガ MIKA 9

Lv2 会員様限定クラス（強度は少し高めです）

Lv1 初心者でも安心（ゆったりクラス）

9 レッスン定員数 男性参加可能レッスン

シューズをご持参ください

●全クラス完全予約制→お電話・HPにてご予約ください
●ネットによるキャンセルは1時間前までにお願いします
直前のキャンセルは桜町店までお電話ください

●都合によりクラス内容等変更となる場合があります
●スタジオは15分前から入室できます
●レッスン開始からの途中入場はできません

☎ 023-615-8028

GILL公式アプリからのご予約が便利です

