

# YOGA CLASS HINOKI

2023.4

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
ホットスタジオ	10:00-11:00 骨盤調整ヨガ NANAE		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	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 肩甲骨 ダイエットヨガ NANAE		11:30-12:30 ヨガベーシック MEGU	11:30-12:30 骨盤調整ヨガ MEGUMI	11:30-12:30 ウエストシェイプ 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		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	14:30-15:30 ストレッチヨガ NANAE	16:30-17:30 リフレッシュパワー 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 美脚美尻骨盤ヨガ 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 ウエストシェイプ 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		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				13:00-14:00 サスペンドヨガ AI	14:30-15:30 サスペンドヨガ MIKU	12:00-13:00 常温ヨガピラティス MIKA
			19:30-20:30 TRX60 KENTA	19:30-20:30 サスペンドヨガ MIKA			13:30-14:30 サスペンドヨガ MIKA

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

