

YOGA CLASS HINOKI

2023.5

ホットスタジオ

MON
10:00-11:00 ヨガベーシック AYAKO
11:30-12:30 肩甲骨 ダイエットヨガ NANAE
14:30-15:30 代謝アップ ピラティス YAYOI
18:00-19:00 ディープ リラクゼーションヨガ MEGUMI
19:30-20:30 ウエストシェイプ MEGU
21:00-22:00 ウェーブリング ベーシック MEGU

TUE
定休日

WED
10:00-11:00 背骨リセットヨガ MEGUMI
11:30-12:30 リフレッシュパワー MEGU
14:30-15:30 アロマ リラクゼーションヨガ MEGU
18:00-19:00 骨盤調整ヨガ MEGUMI
19:30-20:30 タイ古式 デトックスヨガ CHIKA
21:00-22:00 リンパデトックスヨガ NANAE

THU
10:00-11:00 フローヨガ MEGUMI
11:30-12:30 骨盤調整ヨガ MEGUMI
14:30-15:30 ヨガベーシック AYAKO
18:00-19:00 美脚美尻骨盤ヨガ MEGU
19:30-20:30 ストレッチヨガ NANAE
21:00-22:00 スタイルアップヨガ NANAE

FRI
10:00-11:00 ポールトリートメント YAYOI
11:30-12:30 ウエストシェイプ MEGU
14:30-15:30 ストレッチヨガ NANAE
18:00-19:00 肩甲骨 ダイエットヨガ AI
19:30-20:30 デトックスフローヨガ YAYOI
21:00-22:00 潤艶ヨガ MEGU

SAT
10:00-11:00 スタイルアップヨガ NANAE
11:30-12:30 リンパデトックスヨガ NANAE
16:30-17:30 リフレッシュパワー MEGUMI
18:00-19:00 腸活ヨガ MIKU

SUN
10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ NAOTO
11:30-12:30 ヨガベーシック MEGU
15:00-16:00 MARS MEGU

- 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

常温スタジオ

13:00-14:00 サスペンドヨガ AI

第2・4

13:00-14:00 サスペンドヨガ AI

14:30-15:30 サスペンドヨガ MIKU

第2・4

12:00-13:00 常温ヨガピラティス MIKA

第2・4

19:30-20:30 サスペンドヨガ MIKA

第2・4

13:30-14:30 サスペンドヨガ MIKA

- 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

