

# YOGA CLASS NARISAWA

2023.9

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	10:00-11:00 リフレッシュパワー MEGUMI	10:00-11:00 ディープ リラクゼーションヨガ YOKO	10:00-11:00 骨盤フローヨガ AI	10:00-11:00 肩甲骨 ダイエットヨガ AI	10:00-11:00 ポールトリートメント KAZU	10:00-11:00 骨盤セラピー LUCA
	11:30-12:30 アロマ リラクゼーションヨガ MEGUMI	11:30-12:30 ピラティスシェイプ YOKO	11:30-12:30 腸活ヨガ AI	11:30-12:30 ポールトリートメント LUCA	11:15 11:45 TOPRIDE	11:30-12:15 B M C KAZU
	14:30-15:30 骨盤調整ヨガ YOKO	14:30-15:30 はじめての フィットネス KAZU	14:30-15:30 美・筋膜リリースヨガ MIKU	14:30-15:15 B M C KAZU	15:15 15:45 TOPRIDE	15:00-16:00 ディープ リラクゼーションヨガ YOKO
	18:00-19:00 肩甲骨 ダイエットヨガ AI	18:00-19:00 ウェーブリング ストレッチ KAZU	18:00-19:00 骨盤調整ヨガ MEGUMI	18:00-19:00 ピラティスベーシック KAZU	18:00-19:00 アナトミートレイン リリース AI	
	18:45 19:15 TOPRIDE	18:45 19:15 TOPRIDE	18:45 19:15 TOPRIDE	18:45 19:15 TOPRIDE	18:45 19:15 TOPRIDE	
	19:30-20:30 美・筋膜リリースヨガ MIKU	19:30-20:30 アロマ リラクゼーションヨガ MIKU	19:30-20:15 B M C Ex KAZU	19:30-20:30 リフレッシュパワー YOKO	20:15 20:45 TOPRIDE	
	20:15 20:45 TOPRIDE	20:15 20:45 TOPRIDE	20:15 20:45 TOPRIDE	20:15 20:45 TOPRIDE	20:15 20:45 TOPRIDE	
	21:00-22:00 腸活ヨガ MIKU	21:00-22:00 ウエストシェイプ MIKU	21:00-22:00 ポールトリートメント KAZU	21:00-22:00 ディープ リラクゼーションヨガ YOKO		

定休日

**TOP RIDE**  
RADICAL FITNESS

- 初めてご参加の方は、レッスン開始15分前までにお越しく下さい。バイクセッティングの方法、初心者向けテクニックの練習クラスを行います。
- シューズ・タオル・飲み物をご持参ください。
- ご予約不要です！いつでもどうぞ！

会員様限定クラス【強度は少し高めです】

初心者も安心【ゆったりクラス】

男性参加可能レッスン

レッスン定員数

●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時間前までをお願いします

直前のキャンセルは成沢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

ホットヨガ&フィットネス ジル成沢店

☎ 023-679-5709

GILL公式アプリからのご予約が便利です

