

YOGA CLASS HINOKI

2023.9

ホットスタジオ

MON
10:00-11:00 ヨガベーシック AKI
11:30-12:30 リンパデトックスヨガ AKI
14:30-15:30 ピラティス シェイプ YAYOI
18:00-19:00 ディープ リラクゼーションヨガ MEGUMI
19:30-20:30 スタイルアップヨガ NANAE
21:00-22:00 ポールトリートメント NANAE

定休日

TUE
10:00-11:00 背骨リセットヨガ MEGUMI
11:30-12:30 ウエストシェイプ AKI
14:30-15:30 ウェーブリング ストレッチ MEGU
18:00-19:00 骨盤調整ヨガ MEGUMI
19:30-20:30 ポールトリートメント NANAE
21:00-22:00 肩甲骨 ダイエットヨガ NANAE

WED	THU
10:00-11:00 フローヨガ MEGUMI	10:00-11:00 フローヨガ MEGUMI
11:30-12:30 ウエストシェイプ AKI	11:30-12:30 骨盤セラピー LUCA
14:30-15:30 ウェーブリング ストレッチ MEGU	14:30-15:30 ヨガベーシック AYAKO
18:00-19:00 骨盤調整ヨガ MEGUMI	18:00-19:00 ストレッチヨガ NANAE
19:30-20:30 ポールトリートメント NANAE	19:30-20:30 アロマ リラクゼーションヨガ MEGU
21:00-22:00 肩甲骨 ダイエットヨガ NANAE	21:00-22:00 美脚美尻骨盤ヨガ MEGU

FRI	SAT
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
11:30-12:30 ストレッチヨガ NANAE	11:30-12:30 骨盤調整ヨガ NANAE
14:30-15:30 リンパデトックスヨガ AKI	16:30-17:30 フローヨガ MEGUMI
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 デトックスフローヨガ YAYOI	
21:00-22:00 潤艶ヨガ MEGU	

SUN
10:00-11:00 ヨガアドバンス NAOTO
11:30-12:30 ヨガベーシック MEGU
15:00-16:00 MARS MEGU

常温スタジオ

13:00-14:00 サスペンドヨガ AI

14:30-15:30 TRX KENTA
18:30-19:30 TRX KENTA

19:30-20:30 サスペンドヨガ MIKA

第2・4・5

13:00-14:00 サスペンドヨガ AI

第2・4

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
第1・3/第2・4 13:30-14:30 はじめてのサスペン ド/サスペンドヨガ TAKAKI/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

