

YOGA CLASS NARISAWA

2023.10

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
定 休 日	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 15:15 15:45 TOPRIDE	11:30-12:15 B M C KAZU
	14:30-15:30 骨盤調整ヨガ YOKO	14:30-15:30 ヨガベーシック MIKU	14:30-15:30 美・筋膜リリースヨガ MIKU	14:30-15:15 B M C KAZU	16:30-17:30 骨盤フローヨガ AI	15:00-16:00 ウェーブリング ストレッチ KAZU
	New! 18:00-19:00 ブリーズヨガ 『呼吸のヨガ』 ISAMU	18:00-19:00 アロマ リラクゼーションヨガ MIKU	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 はじめての フィットネス KAZU	19:30-20:15 B M C Ex KAZU	19:30-20:30 リフレッシュパワー YOKO		
	12 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 ウェーブリング ストレッチ KAZU	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		
		12	12			



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

1

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

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
お越しください。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！

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

