

YOGA CLASS HINOKI

2023.10

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|---------|---|-----|--|---|-------------------------------------|-----------------------------------|--|
| ホットスタジオ | 10:00-11:00 ヨガベーシック AKI | 定休日 | 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 ヨガベーシック NAOTO |
| | 11:30-12:30 リンパデトックスヨガ AKI | | 11:30-12:30 ウエストシェイプ AKI | 11:30-12:30 骨盤セラピー LUCA | 11:30-12:30 ストレッチヨガ YAYOI | 11:30-12:30 骨盤調整ヨガ NANAE | 11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ NAOTO |
| | 14:30-15:30 ピラティス シェイプ YAYOI | | 14:30-15:30 アロマ リラクゼーションヨガ AI | 14:30-15:30 ヨガベーシック AKI | 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 | 15:00-16:00 リンパデトックスヨガ NANAE |
| | 18:00-19:00 ディープ リラクゼーションヨガ MEGUMI | | 18:00-19:00 骨盤調整ヨガ MEGUMI | 18:00-19:00 ストレッチヨガ NANAE | 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 スタイルアップヨガ NANAE | | 19:30-20:30 肩甲骨 ダイエットヨガ NANAE | 19:30-20:30 アロマ リラクゼーションヨガ NANAE | 19:30-20:30 美・筋膜リリースヨガ MIKU | | |
| | 21:00-22:00 ポールトリートメント NANAE | | 21:00-22:00 ピラティス シェイプ KENTA | 21:00-22:00 デトックスフローヨガ YAYOI | 21:00-22:00 ヨガベーシック MIKU | | |
| 常温スタジオ | 13:00-14:00 サスペンドヨガ AI | | 19:30-20:30 TRX KENTA | 19:30-20:30 サスペンドヨガ MIKA | 第2 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時間前までをお願いします
- 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
- 直前のキャンセルは桜町店までお電話ください
- 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

