

# YOGA CLASS HINOKI

2023.11

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

TUE  
定休日

WED
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 アロマ リラクゼーションヨガ AI
18:00-19:00 骨盤調整ヨガ MEGUMI
19:30-20:30 肩甲骨 ダイエットヨガ NANAE
21:00-22:00 ピラティス シェイプ KENTA

THU
10:00-11:00 フローヨガ MEGUMI
11:30-12:30 骨盤セラピー LUCA
14:30-15:30 ヨガベーシック AKI
18:00-19:00 ストレッチヨガ NANAE
19:30-20:30 アロマ リラクゼーションヨガ NANAE
21:00-22:00 デトックスフローヨガ YAYOI

FRI
10:00-11:00 ポールトリートメント YAYOI
11:30-12:30 ストレッチヨガ YAYOI
14:30-15:30 リンパデトックスヨガ AKI
18:00-19:00 肩甲骨 ダイエットヨガ AI
19:30-20:30 美・筋膜リリースヨガ MIKU
21:00-22:00 ヨガベーシック MIKU

SAT
10:00-11:00 スタイルアップヨガ NANAE
11:30-12:30 骨盤調整ヨガ NANAE
15:00-16:00 腸活ヨガ MIKU

SUN
10:00-11:00 ヨガベーシック NAOTO
11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ NAOTO
15:00-16:00 リンパデトックスヨガ NANAE

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・4

13:00-14:00 サスペンドヨガ AI
------------------------------

13:30-14:30 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時間前までにお願いします
- 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
- レッスンは開始からの途中入場はできません
- 直前のキャンセルは桜町店までお電話ください

☎ 023-615-8028

GILL公式アプリからのご予約が便利です

