

# YOGA CLASS HINOKI

2024.04

|         | MON   | TUE | WED                                    | THU                                     | FRI  | SAT   | SUN                                       |  |
|---------|---|-----|--|---|--|---|---|--|
| ホットスタジオ | 10:00-11:00<br>潤艶ヨガ<br>AKI                  | 定休日 | 10:00-11:00<br>背骨リセットヨガ<br>MEGUMI      | 10:00-11:00<br>フローヨガ<br>MEGUMI          | 10:00-11:00<br>ポールトリートメント<br>YAYOI                           | 10:00-11:00<br>尻トレ<br>KAZU  | 10:00-11:00<br>アロマ<br>リラクゼーションヨガ<br>NANAE |  |
|         | 11:30-12:30<br>ヨガベーシック<br>AKI               |     | 11:30-12:30<br>ウエストシェイプ<br>AKI         | 11:30-12:30<br>アロマ<br>リラクゼーションヨガ<br>AKI | 11:30-12:30<br>ストレッチヨガ<br>YAYOI                              | 11:30-12:30<br>美・筋膜リリースヨガ<br>MIKU   | 11:30-12:30<br>潤艶ヨガ<br>NANAE              |  |
|         | 14:30-15:30<br>ピラティス<br>シェイプ<br>YAYOI       |     | 14:30-15:30<br>アロマ<br>リラクゼーションヨガ<br>AI | 14:30-15:30<br>ピラティスベーシック<br>MOMO       | 14:30-15:30<br>リンパデトックスヨガ<br>AKI                             | 15:00-16:00<br>腸活ヨガ<br>MIKU   | 15:00-16:00<br>ポールトリートメント<br>TAKAKI       |  |
|         | 18:15-19:15<br>ディープ<br>リラクゼーションヨガ<br>MEGUMI |     | 18:15-19:15<br>潤艶ヨガ<br>MEGUMI          | 19:15-20:15<br>血流ゼロトレ®<br>SEIKO         | 18:15-19:15<br>アナトミートレイン<br>リリースヨガ<br>AI                     | <p>🌀 Lv2 会員様限定クラス (強度は少し高めです)</p> <p>🌿 Lv1 初心者でも安心 (ゆったりクラス)</p> <p>9 レッスン定員数    🟡 男性参加可能レッスン</p> <p>👟 シューズをご持参ください</p> <p>🛏️ バスタオルを2枚ご持参ください</p> |   |  |
|         | 19:30-20:30<br>スタイルアップヨガ<br>NANAE           |     | 19:30-20:30<br>肩甲骨<br>ダイエットヨガ<br>NANAE | 20:30-21:30<br>ストレッチヨガ<br>NANAE         | 第1・3/第2・4<br>19:30-20:30<br>BMC45/<br>デトックスフロー<br>KAZU/YAYOI |   |   |  |
|         | 21:00-22:00<br>骨盤調整ヨガ<br>SEIKO              |     | 21:00-22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>NANAE     |   |  | 21:00-22:00<br>ポールトリートメント<br>KAZU   |   |  |
| 常温スタジオ  | 13:00-14:00<br>サスペンドヨガ<br>AI                |     |  | 第2・4<br>13:00-14:00<br>サスペンドヨガ<br>AI    | 第2・3<br>13:30-14:30<br>TRX<br>KAZU                           | 第2・3<br>12:00-13:00<br>常温小顔ヨガ<br>&ピラティス<br>MIKA   |   |  |
|         |   |     |  | 第2・4<br>19:15-20:15<br>サスペンドヨガ<br>MIKA  | 第2・4<br>19:30-20:30<br>TRX<br>KAZU                           | 第1・3/第2・4<br>13:30-14:30<br>はじめてのサスペンド<br>/サスペンドヨガ<br>TAKAKI/MIKA   |   |  |
|         |   |     |  |   |  |   |   |  |

- 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

