

# YOGA CLASS HINOKI

2024.09

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
ホットスタジオ	10:00-11:00 潤艶ヨガ AKI		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 尻トレ KAZU	10:00-11:00 アロマ リラクゼーションヨガ NANAE
	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 アロマ リラクゼーションヨガ AKI	11:30-12:30 肩甲骨ダイエットヨガ YAYOI	11:30-12:30 美・筋膜リリースヨガ MIKU	11:30-12:30 潤艶ヨガ NANAE
	14:30-15:30 ピラティス シェイプ YAYOI		14:30-15:30 骨盤調整ヨガ 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	15:00-16:00 腸活ヨガ MIKU	15:00-16:00 姿勢トリートメント TAKAKI
	18:15-19:15 ディープ リラクゼーションヨガ MEGUMI		18:15-19:15 潤艶ヨガ MEGUMI	19:00-20:00 ストレッチヨガ NANAE	18:15-19:15 骨盤調整ヨガ AI		
	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	第1・3/第2・4 20:30-21:30 小顔ヨガ & ピラティス /骨盤調整ヨガ MIKA	第1・3/第2・4 19:30-20:30 BMC45/ デトックスフロー KAZU/YAYOI		
21:00-22:00 血流ゼロトレ SEIKO		21:00-22:00 ブリーズヨガ 『呼吸のヨガ』 ISAMU		21:00-22:00 ポールトリートメント KAZU			
常温スタジオ	13:00-14:00 サスペンドヨガ AI		13:00-14:00 サスペンドヨガ AI	19:00-20:00 サスペンドヨガ MIKA	13:00-14:00 サスペンドヨガ MIKU	13:30-14:30 TRX KAZU	第2・4 12:00-13:00 常温小顔ヨガ &ピラティス MIKA
					第2・4 19:30-20:30 TRX KAZU		第1・3・5/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  
 バスタオルを2枚ご持参ください

- 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

