

# YOGA CLASS HINOKI

2024.11

ホットスタジオ

常温スタジオ

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<p>10:00-11:00 潤艶ヨガ AKI</p>	<p>定休日</p>	<p>10:00-11:00 リフレッシュパワー MEGUMI</p>	<p>10:00-11:00 背骨リセットヨガ MEGUMI</p>	<p>10:00-11:00 ポールトリートメント YAYOI</p>	<p>10:00-11:00 尻トレ KAZU</p>	<p>10:00-11:00 アロマ リラクゼーションヨガ NANAE</p>
<p>11:30-12:30 リンパデトックスヨガ AKI</p>		<p>11:30-12:30 アロマ リラクゼーションヨガ AKI</p>	<p>11:30-12:30 ウエストシェイプ AKI</p>	<p>11:30-12:30 ストレッチヨガ YAYOI</p>	<p>11:30-12:30 美・筋膜リリースヨガ MIKU</p>	<p>11:30-12:30 潤艶ヨガ NANAE</p>
<p>14:30-15:30 ピラティス シェイプ YAYOI</p>		<p>14:30-15:30 骨盤調整ヨガ AI</p>	<p>14:30-15:30 ヨガベーシック AKI</p>	<p>14:30-15:30 リンパデトックスヨガ AKI</p>	<p>15:00-16:00 腸活ヨガ MIKU</p>	<p>15:00-16:00 姿勢トリートメント TAKAKI</p>
<p>18:15-19:15 ディープ リラクゼーションヨガ MEGUMI</p>		<p>18:15-19:15 潤艶ヨガ MEGUMI</p>	<p>19:00-20:00 ストレッチヨガ NANAE</p>	<p>18:15-19:15 骨盤調整ヨガ AI</p>	<p>会員様限定クラス (強度は少し高めです)</p>	
<p>19:30-20:30 スタイルアップヨガ NANAE</p>		<p>19:30-20:30 肩甲骨ダイエットヨガ NANAE</p>	<p>第1・3/第2・4 20:30-21:30 小顔ヨガ &amp; ピラティス /骨盤調整ヨガ MIKA</p>	<p>第2・4/第1・3・5 19:30-20:30 BMC45/ デトックスフロー KAZU/YAYOI</p>	<p>初心者でも安心 (ゆったりクラス)</p>	
<p>21:00-22:00 血流ゼロトレ SEIKO</p>		<p>21:00-22:00 ブリーズヨガ 『呼吸のヨガ』 ISAMU</p>	<p>21:00-22:00 ポールトリートメント KAZU</p>	<p>レッスン定員数</p>		<p>男性参加可能レッスン</p>
<p>13:00-14:00 サスペンドヨガ AI</p>		<p>13:00-14:00 サスペンドヨガ AI</p>	<p>19:00-20:00 サスペンドヨガ MIKA</p>	<p>21:00-22:00 ポールトリートメント KAZU</p>	<p>シューズをご持参ください</p>	
<p>13:00-14:00 サスペンドヨガ AI</p>		<p>13:00-14:00 サスペンドヨガ AI</p>	<p>13:00-14:00 サスペンドヨガ MIKA</p>	<p>13:00-14:00 サスペンドヨガ MIKU</p>	<p>バスタオルを2枚ご持参ください</p>	
<p>13:00-14:00 サスペンドヨガ AI</p>		<p>13:00-14:00 サスペンドヨガ AI</p>	<p>13:00-14:00 サスペンドヨガ MIKU</p>	<p>13:30-14:30 TRX KAZU</p>	<p>第2・4 12:00-13:00 常温小顔ヨガ &amp;ピラティス MIKA</p>	
<p>13:00-14:00 サスペンドヨガ AI</p>		<p>13:00-14:00 サスペンドヨガ AI</p>	<p>19:00-20:00 サスペンドヨガ MIKA</p>	<p>第1・3・5 19:30-20:30 TRX KAZU</p>	<p>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</p>	

- 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

