

# YOGA CLASS NARISAWA

## 2024.11

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	10:00-11:00 潤艶ヨガ MEGUMI	10:00-11:00 ディープ リラクゼーションヨガ YOKO	10:00-11:00 骨盤フローヨガ AI	10:00-11:00 肩甲骨 ダイエットヨガ AI	10:00-11:00 血流ゼロトレ 18 SEIKO	10:00-11:00 ヨガベーシック NAOTO
	11:30-12:30 アロマ リラクゼーションヨガ MEGUMI	11:30-12:30 ヨガベーシック MIKU	11:30-12:30 腸活ヨガ AI	11:30-12:30 ポルトリートメント 12 KAZU	11:30-12:30 ストレッチヨガ SEIKO	11:30-12:15 B M C KAZU
	14:30-15:30 ポルトリートメント 12 TAKAKI	14:30-15:30 腸活ヨガ MIKU	14:30-15:30 美・筋膜リリースヨガ 12 MIKU	14:30-15:15 B M C KAZU	15:00-16:00 リンパデトックスヨガ AI	15:00-16:00 ピラティスベーシック KAZU
	18:15-19:15 ブリーズヨガ 『呼吸のヨガ』 ISAMU	18:15-19:15 ピラティスシェイプ YOKO	第1・5/第2・4 18:15-19:15 12 ヨガ棒ベーシック/ 潤艶ヨガ MEGUMI	18:15-19:15 ストレッチヨガ NANAE	18:45 19:15 TOPRIDE	
	19:30-20:30 ウエストシェイプ MIKU	19:30-20:15 BMC Ex KAZU	19:30-20:30 ブリーズヨガ 『呼吸のヨガ』 ISAMU	19:30-20:30 リフレッシュパワー YOKO	18:45 19:15 TOPRIDE	
	21:00-22:00 骨盤リラックスヨガ YOKO	21:00-22:00 ウェーブリング ストレッチ 14 KAZU	21:00-22:00 ポルトリートメント 12 TAKAKI	21:00-22:00 ディープ リラクゼーションヨガ YOKO		

定休日

トップライドの後は、サーキットトレーニングやストレッチなど日替わりミニクラス（約30分）を開催しています！  
どなた様もご参加ください！

**TOP RIDE**  
RADICAL FITNESS



- 初めてご参加の方は、レッスン開始15分前までにお越しください。バイクセッティングの方法、初心者向けテクニックの練習クラスを行います。
- シューズ・タオル・飲み物をご持参ください。
- ご予約不要です！いつでもどうぞ！

会員様限定クラス【強度は少し高めです】

初心者も安心【ゆったりクラス】

男性参加可能レッスン

1 レッスン定員数

バスタオルを2枚ご持参ください

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  
直前のキャンセルは成沢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

ホットヨガ&フィットネス ジル成沢店

☎ 023-679-5709

GILL公式アプリからのご予約が便利です

