

YOGA CLASS HINOKI

2025.1

ホットスタジオ

MON
10:00-11:00 潤艶ヨガ 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
18:15-19:15 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 血流ゼロトレ SEIKO

定休日

WED
10:00-11:00 リフレッシュパワー MEGUMI
11:30-12:30 アロマ リラクゼーションヨガ AKI
14:30-15:30 骨盤調整ヨガ AI
18:15-19:15 スローヴィンヤサ MEGUMI
19:30-20:30 肩甲骨ダイエットヨガ NANAE
21:00-22:00 ブリーズヨガ 『呼吸のヨガ』 ISAMU

THU
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 ヨガベーシック AKI
19:00-20:00 ヨガベーシック NANAE
20:30-21:30 小顔ヨガ & ピラティス /骨盤調整ヨガ MIKA

FRI
10:00-11:00 ポルトリートメント 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
18:15-19:15 骨盤調整ヨガ AI
19:30-20:30 デトックスフロー KAZU/YAYOI
21:00-22:00 ヨガベーシック MEG

SAT
10:00-11:00 尻トレ KAZU
11:30-12:30 筋膜リリース・リング KAZU
15:00-16:00 腸活ヨガ AI

SUN
10:00-11:00 アロマ リラクゼーションヨガ NANAE
11:30-12:30 潤艶ヨガ NANAE
15:00-16:00 姿勢トリートメント TAKAKI

常温スタジオ

13:00-14:00 サスペンドヨガ AI

第2・4/第1・3
13:00-14:00
サスペンドヨガ
AI

Lv1, Lv2の隔週開催です

19:00-20:00
サスペンドヨガ
MIKA

第2・4
19:30-20:30
TRX
KAZU

1/4のみ!
13:30-14:30
TRX
KAZU

第1・3
12:00-13:00
常温小顔ヨガ
&ピラティス
MIKA

第2・4/第1・3
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

