

YOGA CLASS HINOKI

2025.4

ホットスタジオ

MON
10:00-11:00 肩甲骨ダイエットヨガ NANAE
11:30-12:30 ヨガベーシック NAOKO
14:30-15:30 ピラティスシェイプ 18 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 ヨガベーシック MAKI

定休日

TUE
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 MEGUMI
14:30-15:30 骨盤調整ヨガ AI
18:15-19:15 ヨガベーシック MAKI
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

WED	THU
10:00-11:00 リフレッシュパワー MEGUMI	10:00-11:00 背骨リセットヨガ MEGUMI
11:30-12:30 アロマリラクゼーションヨガ MEGUMI	11:30-12:30 潤艶ヨガ NANAE
14:30-15:30 骨盤調整ヨガ AI	14:30-15:30 ストレッチヨガ NANAE
18:15-19:15 ヨガベーシック MAKI	18:15-19:15 骨盤調整ヨガ AI
19:30-20:30 肩甲骨ダイエットヨガ NANAE	19:00-20:00 血流ゼロトレ SEIKO
21:00-22:00 ブリーズヨガ 『呼吸のヨガ』 ISAMU	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

FRI	SAT
10:00-11:00 ポールトリートメント 20 YAYOI	10:00-11:00 尻トレ KAZU
11:30-12:30 ストレッチヨガ YAYOI	11:30-12:30 筋膜リリース・リング 21 KAZU
18:15-19:15 骨盤調整ヨガ AI	15:00-16:00 腸活ヨガ AI
第1・3/第2・4 19:30-20:30 BMC45/ デトックスフロー KAZU/YAYOI	15:00-16:00 姿勢トリートメント 20 TAKAKI
21:00-22:00 ヨガベーシック MEG	

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 20 TAKAKI

常温スタジオ

13:00-14:00 サスペンドヨガ 9 AI Lv1

第2・4/第1・3・5 13:00-14:00 サスペンドヨガ 9 AI Lv1/Lv2

Lv1, Lv2の隔週開催です

19:00-20:00 サスペンドヨガ 9 MIKA Lv2

第2・4 19:30-20:30 TRX 9 KAZU

第1・3 12:00-13:00 常温小顔ヨガ &ピラティス 10 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 9 TAKAKI/MIKA Lv1

- 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

