

YOGA CLASS HINOKI

2025.5

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
ホットスタジオ	10:00-11:00 肩甲骨ダイエットヨガ NANAE		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	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 ヨガベーシック NAOKO		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	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 KAZU	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 ストレッチヨガ NANAE	14:30-15:30 ディープ リラクゼーションヨガ KOZUE	15:00-16:00 腸活ヨガ AI	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 ヨガベーシック MAKI	19:00-20:00 血流ゼロトレ SEIKO	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・5/第2・4 20:30-21:30 小顔&骨盤ヨガ /アロマピラティス MIKA	第2・4・5/第1・3 19:30-20:30 BMC45/ デトックスフロー KAZU/YAYOI		
	21:00-22:00 ヨガベーシック MAKI		21:00-22:00 ブリーズヨガ 『呼吸のヨガ』 ISAMU		21:00-22:00 ヨガベーシック MEG		
常温スタジオ	13:00-14:00 サスペンドヨガ AI		第1・3/第2・4 13:00-14:00 サスペンドヨガ AI	19:00-20:00 サスペンドヨガ MIKA	第1・3 19:30-20:30 TRX KAZU		第2・4 12:00-13:00 常温小顔ヨガ &ピラティス MIKA
			Lv1, Lv2の隔週開催です				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
							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時間前までにお願いします
- 直前のキャンセルは桧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

