

YOGA CLASS HINOKI

2025.7

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
ホットスタジオ	10:00-11:00 ヨガベーシック NAOKO		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 ポルトリートメント YAYOI	10:00-11:00 第1・3/第2・4 尻トレ/BMC45 KAZU	10:00-11:00 アロマ リラクゼーションヨガ NANAE
	11:30-12:30 肩甲骨ダイエットヨガ NANAE		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 筋膜リリース TOMO	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	19:00-19:45 ファットバーニング TOMO	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	20:30-21:30 アロマピラティス 小顔&骨盤ヨガ MIKA	19:30-20:30 デトックスフロー/ ウェストシェイプ YAYOI/MEG		
	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		13:00-14:00 サスペンドヨガ AI				12:00-13:00 常温小顔ヨガ &ピラティス MIKA
			19:30-20:30 TRX TOMO	19:00-20:00 サスペンドヨガ MIKA	19:30-20:30 TRX TOMO		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

