

YOGA CLASS HINOKI

2025.8

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
ホットスタジオ	10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ MOMO	定休日	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	第1・3・5/第2・4 10:00-11:00 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 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 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	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	
	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	第2・4/第5 19:30-20:30 デトックスフロー/ ウェストシェイプ YAYOI/MEG		
	20:45-21:45 リンパデトックスヨガ MAKI		20:45-21:45 ブリーズヨガ 『呼吸のヨガ』 ISAMU		20:45-21:45 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	Lv1, Lv2の隔週開催です	第4/第1・3 13:00-14:00 サスペンドヨガ AI	19:00-20:00 サスペンドヨガ MIKA	19:30-20:30 TRX TOMO	第2・3・5 12:00-13:00 常温小顔ヨガ &ピラティス MIKA	第1・4/第2・3・5 13:30-14:30 はじめてのサスペンド /サスペンドヨガ TAKAKI/MIKA
			19:30-20:30 TRX TOMO				

- 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

