

YOGA CLASS HINOKI

2025.10

	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 20 YAYOI	第1・3/第2・4 10:00-11:00 尻トレ/BMC45 KAZU 	10:00-11:00 ヨガベーシック NAOKO
	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 	第1・3・5/第2・4 11:30-12:30 潤艶ヨガ/ヨガ棒 MEGUMI 	11:30-12:30 ストレッチヨガ YAYOI 	11:30-12:30 ピラティスベーシック MOMO	11:30-12:30 潤艶ヨガ NAOKO 
	14:30-15:30 ピラティスシェイプ 18 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 20 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 24 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	
	19:30-20:30 ヨガベーシック MAKI		19:30-20:30 リンパデトックスヨガ MAKI	第1・3・5/第2・4 20:30-21:30 アロマピラティス 小顔&骨盤ヨガ MIKA 	第1・2・4/第3・5 19:30-20:30 ウェストシェイプ /デトックスフロー MEG/YAYOI 		
	20:45-21:30 コアトレ45 20 YOSUKE 		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 9 AI 	Lv1, Lv2の隔週開催です	第1・3・5/第2・4 13:00-14:00 サスペンドヨガ 9 AI  			10:00-11:00 サスペンドヨガ 9 MOMO 	第2・4 12:00-13:00 常温小顔ヨガ &ピラティス 10 MIKA
	19:30-20:30 サスペンドヨガ 9 YOSUKE 		19:30-20:30 TRX 9 TOMO 	19:00-20:00 サスペンドヨガ 9 MIKA 	19:30-20:30 TRX 9 TOMO 		第3/第2・4 13:30-14:30 はじめてのサスペンド /サスペンドヨガ 9 TAKAKI/MIKA 

- 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
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

