

YOGA CLASS NARISAWA

2025.11

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
定 休 日	10:00-11:00 リフレッシュパワー MEGUMI	10:00-11:00 ディープ リラクゼーションヨガ YOKO	10:00-11:00 骨盤フローヨガ AI	10:00-11:00 肩甲骨 ダイエットヨガ AI	10:00-11:00 血流ゼロトレ SEIKO	10:00-11:00 アロマ リラクゼーションヨガ NAOTO
	11:30-12:30 ヨガベーシック AYAKA	11:30-12:30 ウエストシェイプ YOKO	11:30-12:30 腸活ヨガ AI	11:30-12:30 ヨガベーシック NAOKO	11:30-12:30 ディープ リラクゼーションヨガ KOZUE	11:30-12:15 B M C KAZU
	14:30-15:30 ポールトリートメント 12 TAKAKI	14:30-15:30 筋膜リリース リング KAZU	14:30-15:30 骨盤調整ヨガ KOZUE	14:30-15:15 B M C KAZU	15:00-16:00 尻トレ KAZU	15:00-16:00 骨盤リラックスヨガ YOKO
	18:15-19:15 ブリーズヨガ 『呼吸のヨガ』 ISAMU 第1・3/第2・4	18:15-19:15 リンパデトックスヨガ AI	18:15-19:15 潤艶ヨガ NAOKO	18:15-19:15 ポールトリートメント KAZU	18:45 19:15 TOPRIDE TAKAKI	
	19:30-20:30 ピラティスシェイプ/ ウエストシェイプ YOKO	19:30-20:15 BMC Ex KAZU	19:30-20:30 ブリーズヨガ 『呼吸のヨガ』 ISAMU	19:30-20:30 リフレッシュパワー YOKO		
	20:45-21:45 骨盤リラックスヨガ YOKO	20:45-21:45 ヨガベーシック MEG	20:45-21:45 ポールトリートメント 12 TAKAKI	20:45-21:45 ディープ リラクゼーションヨガ YOKO		

トップライドの後は、サーキット
トレーニングやストレッチなど日
替わりミニクラス（約30分）を開
催しています！
どなた様もご参加ください！

TOP RIDE
RADICAL FITNESS



- 初めてご参加の方は、レッスン開始15分前までに
お越しください。バイクセッティングの方法、初
心者向けテクニックの練習クラスを行います。
- シューズ・タオル・飲み物をご持参ください。
- ご予約不要です！いつでもどうぞ！



会員様限定クラス【強度は少し高めです】



初心者も安心【ゆったりクラス】



男性参加可能レッスン



1 レッスン定員数



バスタオルを2枚ご持参ください



シューズをご持参ください

- 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成沢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

ホットヨガ&フィットネス ジル成沢店

☎ 023-679-5709

GILL公式アプリからのご予約が便利です

