

# YOGA CLASS NARISAWA 2025.12

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



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

