

# YOGA CLASS HINOKI

2026.01

|         | MON                                                                                                                           | TUE | WED                                                                                                                           | THU                                                                                                                                          | FRI                                                                                                                                              | SAT                                                                                                                    | SUN                                                                                                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ホットスタジオ | 10:00-11:00<br>美脚美尻骨盤ヨガ<br>MOMO              |     | 10:00-11:00<br>スローヴィンヤサヨガ<br>MEGUMI          | 10:00-11:00<br>背骨リセットヨガ<br>MEGUMI                                                                                                            | 10:00-11:00<br>ポールトリートメント<br>YAYOI                            | 10:00-11:00<br>スタイルアップヨガ<br>MOMO    | 10:00-11:00<br>ヨガベーシック<br>NAOKO                                                                                                                       |
|         | 11:30-12:30<br>肩甲骨<br>ダイエットヨガ<br>NAOKO                                                                                        |     | 第1・3/第2・4<br>11:30-12:30<br>ヨガ棒<br>/ヨガベーシック<br>NAOKO                                                                          | 11:30-12:30<br>アロマ<br>リラクゼーションヨガ<br>MEGUMI                                                                                                   | 11:30-12:30<br>ストレッチヨガ<br>YAYOI                               | 11:30-12:30<br>ピラティスベーシック<br>MOMO                                                                                      | 11:30-12:30<br>潤艶ヨガ<br>NAOKO                                       |
|         | 14:30-15:30<br>ピラティスシェイプ<br>YAYOI            |     | 14:30-15:30<br>骨盤調整ヨガ<br>AI                                                                                                   | 14:30-15:30<br>筋膜リリース<br>TOMO                                                                                                                | 14:30-15:30<br>ディープ<br>リラクゼーションヨガ<br>KOZUE                    | 15:00-16:00<br>腸活ヨガ<br>AI           | 15:00-16:00<br>姿勢トリートメント<br>TAKAKI                                 |
|         | 18:15-19:15<br>ディープ<br>リラクゼーションヨガ<br>MEGUMI  |     | 18:15-19:15<br>リンパデトックス<br>MAKI              | 19:00-20:00<br>ポールトリートメント<br>TOMO                          | 18:15-19:15<br>骨盤調整ヨガ<br>AI                                                                                                                      |                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |
|         | 19:30-20:30<br>ヨガベーシック<br>MAKI                                                                                                |     | 19:30-20:30<br>肩甲骨<br>ダイエットヨガ<br>KOZUE                                                                                        | 第2・4/第3・5<br>20:30-21:30<br>美尻ピラティス/<br>美・筋膜リリース<br>MIKA  | 第2・4/第5<br>19:30-20:30<br>ウェストシェイプ<br>/デトックスフロー<br>MEG/YAYOI  |                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |
|         | 20:45-21:30<br>アロマ<br>リラクゼーションヨガ<br>MAI    |     | 20:45-21:45<br>ブリーズヨガ<br>『呼吸のヨガ』<br>ISAMU                                                                                     |                                                                                                                                              | 20:45-21:45<br>ヨガベーシック<br>MEG                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |
| 常温スタジオ  | 13:00-14:00<br>サスペンドヨガ<br>AI               |     | 第1・3/第2・4<br>13:00-14:00<br>サスペンドヨガ<br>AI  |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                  | 10:00-11:00<br>サスペンドヨガ<br>TAKAKI  | 第2・3<br>12:00-13:00<br>常温小顔ヨガ<br>&ピラティス<br>MIKA                  |
|         |                                                                                                                               |     | Lv1, Lv2の隔週開催です                                                                                                               | 19:30-20:30<br>TRX<br>TOMO                                | 19:00-20:00<br>サスペンドヨガ<br>MIKA                              |                                                                                                                        | 第1/第2・3<br>13:30-14:30<br>はじめてのサスペンド<br>/サスペンドヨガ<br>TAKAKI/MIKA  |
|         |                                                                                                                               |     |                                                                                                                               |                                                                                                                                              | 19:30-20:30<br>TRX<br>TOMO                                  |                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |

-  **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

- 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桜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

