

YOGA CLASS HINOKI

2026.03

ホットスタジオ

MON
10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ MOMO
11:30-12:30 肩甲骨ダイエットヨガ NAOKO
14:30-15:30 ピラティスシェイプ YAYOI
18:15-19:15 ディープ リラクゼーションヨガ MEGUMI
19:30-20:30 潤艶ヨガ MAKI
20:45-21:30 アロマ リラクゼーションヨガ MAI

定休日

WED
10:00-11:00 スローヴィンヤサヨガ MEGUMI 第1・3/第2・4
11:30-12:30 ヨガ棒 /ヨガベーシック NAOKO
14:30-15:30 骨盤調整ヨガ AI
18:15-19:15 リンパデトックスヨガ MAKI
19:30-20:30 肩甲骨 ダイエットヨガ KOZUE
20:45-21:45 ブリーズヨガ 『呼吸のヨガ』 ISAMU

THU
10:00-11:00 背骨リセットヨガ MEGUMI
11:30-12:30 アロマ リラクゼーションヨガ MEGUMI
14:30-15:30 筋膜リリース TOMO
19:00-20:00 ファットバーニング TOMO
20:30-21:30 美尻ピラティス/ 美・筋膜リリース MIKA

FRI
10:00-11:00 ポールトリートメント YAYOI
11:30-12:30 ストレッチヨガ YAYOI
14:30-15:30 ディープ リラクゼーションヨガ KOZUE
18:15-19:15 骨盤調整ヨガ AI
第2・4/第1 19:30-20:30 ウェストシェイプ /デトックスフロー MEG/YAYOI
20:45-21:45 ヨガベーシック MEG

SAT
10:00-11:00 スタイルアップヨガ MOMO
11:30-12:30 ピラティスベーシック MOMO
15:00-16:00 腸活ヨガ AI

SUN
10:00-11:00 ヨガベーシック NAOKO
11:30-12:30 潤艶ヨガ NAOKO
15:00-16:00 姿勢トリートメント TAKAKI

常温スタジオ

13:00-14:00 サスペンドヨガ AI

第1・3/第2・4 13:00-14:00 サスペンドヨガ AI
19:30-20:30 TRX TOMO

19:00-20:00 サスペンドヨガ MIKA

19:30-20:30 TRX TOMO

10:00-11:00 サスペンドヨガ TAKAKI

第1・3 12:00-13:00 常温小顔ヨガ &ピラティス MIKA
第2・5/第1・3 13:30-14:30 はじめてのサスペンド /サスペンドヨガ TAKAKI/MIKA

- 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

- 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
- 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
- 直前のキャンセルは桜町店までお電話ください
- 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

