

YOGA CLASS HINOKI

2026.04

ホットスタジオ

常温スタジオ

TUE 定休日

MON

10:00-11:00
肩甲骨ダイエットヨガ
NAOKO

11:30-12:30
骨盤フローヨガ
AI

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

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

第1・3・5/第2・4
19:00-20:00
ヨガベーシック
/潤艶ヨガ
MAKI

第1・3・5/第2・4
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1・4/第2・3
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

第1・3/第2・4
10:00-10:45/10:00-11:00
BMC45/尻トレ
KAZU

11:30-12:30
筋膜リリース・リング
KAZU

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

- 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

13:00-14:00
サスペンドヨガ
AI

19:00-20:00
サスペンドヨガ
AYAKA

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
はじめてのサスペンド
MAKI

第4
10:00-11:00
サスペンドヨガ
AI

第1・4
12:00-13:00
常温小顔ヨガ
&ピラティス
MIKA

第2/第1・4
13:30-14:30
はじめてのサスペンド
/サスペンドヨガ
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
- 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

