

# YOGA CLASS HINOKI

## 2026.05

ホットスタジオ

MON
10:00-11:00 肩甲骨ダイエットヨガ NAOKO
11:30-12:30 腸活ヨガ MIKU
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 KOZUE
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

TUE
10:00-11:00 スローヴィンヤサヨガ MEGUMI
第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 姿勢トリートメント TAKAKI
第1・3/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 アロマ リラクゼーションヨガ MIKU
18:15-19:15 骨盤調整ヨガ AI
19:30-20:30 ウェストシェイプ MEG
20:45-21:45 ヨガベーシック MEG

SAT
10:00-11:00 はじめての フィットネス TAKAKI
11:30-12:30 ブリーズヨガ -呼吸と瞑想- TAKAKI
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
19:00-20:00 サスペンドヨガ AYAKA

第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 TRX TOMO
19:00-20:00 サスペンドヨガ MIKA
20:30-21:30 はじめてのサスペンド MAKI

12:00-13:00 常温小顔ヨガ &ピラティス MIKA
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
- 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

