

YOGA CLASS HINOKI

2026.07

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

