

YOGA CLASS HINOKI

2026.10

ホットスタジオ

定休日

常温スタジオ

10:00-11:00 骨盤調整ヨガ MAKI	10:00-11:00 リフレッシュパワ MEGUMI	10:00-11:00 アロマ リラクゼーションヨガ 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 骨盤フローヨガ AI
11:30-12:30 潤艶ヨガ MAKI	11:30-12:30 ヨガベーシック MEGUMI	11:30-12:30 姿勢改善 ゆるピラティス TAKAKI	11:30-12:30 ストレッチヨガ YAYOI	11:30-12:30 姿勢改善 ゆるピラティス 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 ヨガベーシック 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		
第1・4/第3 19:30-20:30 スタイルアップヨガ/ ウエストシェイプ KOZUE	19:30-20:30 肩甲骨 ダイエットヨガ KOZUE	第1・3・5/第2・4 20:30-21:30 アロマストレッチピラティス/ キレイになるヨガ MIKA	第2・3/第1・4・5 19:30-20:30 デトックスフロー/ ウエストシェイプ YAYOI/MEG		
第1・4/第3 20:45-21:45 アロマリラクゼーション/ 骨盤調整ヨガ 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		

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	第1・3/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3・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1/第3・4 13:30-14:30 サスペンドヨガ AYAKA/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

