

YOGA CLASS NARISAWA 2026.10

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
定 休 日	10:00-11:00 スローヴィンヤサヨガ MEGUMI	10:00-11:00 リラックスピラティス YOKO	10:00-11:00 骨盤フローヨガ AI	10:00-11:00 肩甲骨 ダイエットヨガ AI	10:00-11:00 血流ゼロトレ SEIKO	10:00-11:00 太陽礼拝 NAOTO
	11:30-12:30 アロマ リラクゼーションヨガ AYAKA	11:30-12:30 ピラティスシェイプ YOKO	11:30-12:30 腸活ヨガ AI	11:30-12:30 潤艶ヨガ AYAKA	11:30-12:30 ディープ リラクゼーションヨガ KOZUE	11:30-12:15 B M C KAZU
	14:30-15:30 ポールトリートメント 12 TAKAKI	14:30-15:30 アロマ リラクゼーションヨガ MAI	14:30-15:30 ポールトリートメント 12 KAZU	14:30-15:15 B M C KAZU	15:00-16:00 尻トレ KAZU	15:00-16:00 ヨガベーシック MEG
	18:15-19:15 ブリーズヨガ 『呼吸のヨガ』 ISAMU	18:15-19:15 リンパデトックスヨガ AI	18:15-19:15 骨盤リラックスヨガ YOKO	18:15-19:15 ポールトリートメント 12 KAZU	トップライドの後は、サーキット トレーニングやストレッチなど日 替わりミニクラス（約30分）を開 催しています！ どなた様もご参加ください！ 	
	19:30-20:30 フローヨガ YOKO	19:30-20:15 BMC Ex KAZU	19:30-20:30 ブリーズヨガ 『呼吸のヨガ』 ISAMU	19:30-20:30 リフレッシュパワー YOKO		
	20:45-21:45 リラックスピラティス YOKO	20:45-21:45 ヨガベーシック AYAKA	20:45-21:45 リフレッシュパワー MEG	20:45-21:45 ディープ リラクゼーションヨガ YOKO		



会員様限定クラス【強度は少し高めです】



初心者も安心【ゆったりクラス】



男性参加可能レッスン



レッスン定員数



バスタオルを2枚ご持参ください



シューズをご持参ください

- 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時間前までにお願いします
直前のキャンセルは成沢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

ホットヨガ&フィットネス ジル成沢店

☎ 023-679-5709

GILL公式アプリからのご予約が便利です



TOP RIDE
RADICAL FITNESS