YOGA CLASS HINOKI

2026.11

	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 リフレッシュパワー MEGUMI	10:00-11:00 骨盤フローヨガ AI	10:00-11:00 ポールトリートメント 20 YAYOI	10:00-11:00 はじめての フィットネス TAKAKI	10:00-11:00 スタイルアップヨガ KOZUE
	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 リンパデトックスヨガ AI	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 18 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 肩甲骨 ダイエットヨガ AI	15:00-16:00 姿勢トリートメント 20 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 20 TAKAKI	18:15-19:15 骨盤調整ヨガ AI		
	19:30-20:30 ウエストシェイプ KOZUE		19:30-20:30 スタイルアップヨガ KOZUE	第1・3/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 26	第2・3/第1・4 19:30-20:30 デトックスフロー/ ウエストシェイプ YAYOI/MEG		
	第1・3/第2・5 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		
常温スタジオ	13:00-14:00 サスペンドヨガ 9 AI Lv1		第1・3/第2・4 13:00-14:00 サスペンドヨガ 9 AI Lv1／Lv2 Lv1,Lv2の隔週開催です	19:00-20:00 サスペンドヨガ 9 MIKA Lv2	19:00-20:00 TRX 9 TOMO Lv2		第3・4 12:00-13:00 常温小顔ヨガ &ピラティス 10 MIKA
	19:00-20:00 サスペンドヨガ 9 AYAKA Lv1		19:30-20:30 TRX 9 TOMO Lv1		20:30-21:30 はじめてのサスペンド 9 MAKI		第2・5/第3・4 13:30-14:30 はじめてのサスペンド/ サスペンドヨガ 9 TAKAKI/MIKA Lv1

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　女性限定レッスン

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時間前までにお願いします
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☞