YOGA CLASS NARISAWA 2026.11

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 背骨リセットヨガ MEGUMI	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 ヨガベーシック MEGUMI	11:30-12:30 潤艶ヨガ AYAKA	11:15 11:45 TOPRIDE KAZU 11:30-12:30 ディープ リラクゼーションヨガ KOZUE	10:15 10:45 TRX サーキット KAZU New! 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 骨盤リラックスヨガ YOKO
	18:15-19:15 ブリーズヨガ 『呼吸のヨガ』 ISAMU 18:45 19:15 TOPRIDE AYUKO	18:15-19:15 リンパデトックスヨガ AI 18:45 19:15 TOPRIDE KAZU	18:15-19:15 骨盤リラックスヨガ YOKO 18:45 19:15 TOPRIDE KAZU	18:15-19:15 ポールトリートメント 12 KAZU		
	19:30-20:30 フローヨガ YOKO 20:00 20:30 TOPRIDE ISAMU	19:30-20:15 BMC Ex KAZU 20:00 20:30 TOPRIDE AYUKO	19:30-20:30 ブリーズヨガ 『呼吸のヨガ』 ISAMU 20:00 20:30 TOPRIDE KAZU	19:30-20:30 リフレッシュパワー YOKO 20:00 20:30 TOPRIDE KAZU		
	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		

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！



TOP RIDE
RADICAL FITNESS

●初めてご参加の方は、レッスン開始15分前までにお越しください。バイクセッティングの方法、初心者向けテクニックの練習クラスを行います。
●シューズ・タオル・飲み物をご持参ください。
●ご予約不要です！いつでもどうぞ！

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】
女性限定レッスン
1 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