

# HINOKI 11月

SP LESSON!

## NAOTOのSPレッスン

太陽礼拝と月礼拝を優しく追究していくクラス。  
苦手な方も体力に自信のない方も、自分の身体と向き  
合える、そんな時間にしてみませんか？

■日時：11月26日(日) 11:30~12:30

■担当：NAOTO

■定員：24名 男性参加OK(会員様限定)


文化の日

11/3(金)

10:00-11:00  
ポールトリートメント

15 YAYOI

11:30-12:30  
骨盤フローヨガ

AI 

15:00-16:00  
アロマ  
リラクゼーションヨガ

MIKU 

13:00-14:00  
サスペンドヨガ

9 AI Lv2

勤労感謝の日

11/23(木)

10:00-11:00  
フローヨガ

MEGUMI 

11:30-12:30  
骨盤セラピー

LUCA 

15:00-16:00  
ストレッチヨガ

NANAE

購入特典

## ヨガラグ

【購入すると選べる特典】

ヨガ1レッスン or 酸素カプセル or ジム利用1ヶ月



11月より土曜日の営業時間は

9:30-17:00に変更になります！

MATERNITY YOGA

11月18日(土)

お腹の赤ちゃんとの対話を楽しみながらゆったりと行うヨガク  
ラスです。

■会場：GILL 桜町店 常温スタジオ

■参加費：¥2,500+tax

■定員：5名(事前予約制) ※前日21:00迄

■担当：AI

■持ち物：動きやすい服装・飲み物・母子手帳・バスタオル



※安定期16週以降の方で主治医の許可が出ている方。

▶▶詳しくはGILLフロントスタッフまでお問い合わせください。