

4月 NARISAWA

SP LESSON

BMC60

やってまいりましたBMC60でございます！正直こんなキツイことやらなくてもいいんです。やらなくても誰からも怒られません。でも、乗り切った後の達成感や自己肯定感は、このレッスンでしか味わえません！

一緒に学生時代の部活動を思い出してみませんか？(笑)

挑戦者求む！！

■日時：4月24日(水) 19:30-20:30 ■担当：KAZU

■定員：20名 男性参加OK(会員様限定)



GILLのコレ 知ってますか？

GILLでは…

プロテインのキープが できます！

レッスン終わりの吸収率の良い身体には是非プロテインを！
カスタムすれば腹持ちもよくダイエット効果も◎

レッスン前後やお帰りの際にスタッフが提供します！

SP TOPRIDE

04/13 sat

いよいよ春本番！

ここからの数か月が夏に向けての頑張り時です！

みんなで一緒に頑張って、モチベーションを保っていきましょう！

もちろん初めての方も大歓迎！お待ちしております！

※初めての方は、15分前にお越しください！

■日時：4月13日(土) ①11:15-12:15 ②13:45-14:45

■担当：①TAKAKI ②TAKAKI

■持ち物：動きやすい服装・飲み物・内履き・タオル

購入特典 yogaworks ヨガマット

初めての方にこそおすすめ！
消臭効果もあり、質が良いので長く使えます！

【購入すると選べる特典】

①ヨガ1レッスン ②酸素カプセル ③ジム利用1ヶ月