

4月 HINOKI

SP LESSON やさしいバレエ&ピラティス

ご好評につき参加人数を増やしました。
はじめてバレエをする方にも
安心して楽しいレッスンです！
しなやかなリズムで優雅に動きましょう！
HOTスタジオですが常温より少し暖かいくらいの温度で行います。

- 日時：4月21日(日) 15:00-16:00
- 担当：MIKA
- 定員：24名 男性参加OK (会員様限定)

昭和の日

4/29(月)

10:00-11:00
スタイルアップヨガ
NANAE

11:30-12:30
肩甲骨ダイエットヨガ
AI

15:00-16:00
血流ゼロトレ®
SEIKO

祝日
レッスン

13:30-14:30
サスペンドヨガ
MIKA

04/27 sat
10:30-11:45

MATERNITY YOGA

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

- 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×切
- 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。

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