

SP Lesson

歪みを整えるポールトリートメント

いつものポールのクラスにくわえて更に骨盤にフォーカスしたクラス。
自分のからだを知ることはからだを整えることに繋がります。
遅い時間ですがぜひ参加してみてください。

- 日時：6月28日(金) 21:00-22:00
- 担当：YAYOI
- 定員：20名 男性参加OK (会員様限定)

購入特典

プロテイン

FINELABのプロテインは
とっても飲みやすく
味もおいしい!

- 【購入すると選べる特典】
ヨガ1レッスン or プロテイン1杯無料
or ジム利用1ヶ月

EVENT

お友達やご家族とも一緒に参加できます!

青空Yoga

6/23 sun 7:30-8:30



山形西公園

芝生広場の大きな木

ご予約 LINE/お電話/各店フロント

- 持ち物 ヨガマット タオル 飲み物 動きやすい服装
芝生が朝露で濡れているため気になる方はビニールシート等ご用意ください。
- 参加費 ￥500～ ※小学生以下は無料
当日頂いた参加費はピンクリボン運動へ寄付します。

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。

6/
SAT 15
10:30-11:45