

SP
LESSON

11
●木
21


パワーパワーヨガ


太陽礼拝AとBをメインにしたレッスンです。
基本的な太陽礼拝AのあとにBではアレンジを加えて動いていきます。

太陽礼拝が初めてという方でも大丈夫！
呼吸に合わせて気持ち良く動いていきましょう！

- 日時：11月21日(木) 11:30~12:30
- 担当：AKI
- 定員：26名 男性参加OK (会員様限定)

11/4(祝・月)

10:00-11:00
スタイルアップヨガ
NANAE 

11:30-12:30
リンパデトックスヨガ
AI 

15:00-16:00
ポールトリートメント
20 YAYOI

購入特典

ヨガラグ

ホットヨガには欠かせないヨガラグ。
滑り止め付きなのでヨガ中のストレスを
解消してくれます。

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1回無料
- ③ VAAM or プロテイン1杯無料

Maternity
yoga

11
●土
16
10:30-11:45

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検町店 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。