

桜町 12月

SP
LESSON

12 ^水
18

スローフローヨガ

通常よりも、より深い呼吸に体を同調させながらクラスを進めます。呼吸とアーサナが繋がることで得られるフロー感を楽しみましょう。

- 日時12月18日(水) 10:00~11:00
- 担当：MEGUMI
- 定員：26名 男性参加OK（会員様限定）

12/29(日)

10:00-11:00
ポールトリートメント
SPECIAL
YAYOI

11:30-12:30
スタイルアップヨガ
NANAE ♋

15:00-16:00
超!ブリーズヨガ
ISAMU

今年最終日は...
すべてのレッスンを
スペシャル!

13:30-14:30
はじめての
サスペンドヨガ
TAKAKI

年末年始休業のお知らせ

今年もありがとうございました!

2024 - 2025

12 ^月 30 **»»** 1 ^金 3

誠に勝手ながら上記期間を休業とさせていただきます。

年始は1/4(土)より営業いたします。

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21:00ㄨ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

12 ^土
21
10:30-11:45

※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。