

スペシャル
レッスン

きれいになるヨガ 【ヨガブロックを使おう】

きれいになる優しい太陽礼拝をおこなうことで
女性らしい体づくりを目指します。
股関節周りをよく動かすのでもちろん男性にとってもおすすめの
クラスです。
ヨガブロックを使いますので股関節周りが固くても
気持ちよくフローを味わえます。

- 日時：1月16日(木)20:30-21:30
- 担当：MIKA
- 定員：28名 男性参加OK（会員様限定）



1/13(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
NANAE

15:00-16:00
ピラティスシェイプ
YAYOI



年始営業は、
2025年1月4日(金)
からスタート！

あけましておめでとうございます！
今年もよろしくお願いたします。

2025年1月

検町店

皆様のご来店
おまちしております。



購入特典 ヨガマット

消臭効果もあり、
質が良いので長く使えます！

- 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

購入すると、
選べる特典

マタニティ ヨガ

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。



10:30~11:45

