

SP
LESSON


フローヨガ


体と呼吸を繋ぎ徐々にダイナミックなヨガから
ピラティスへの移行を感じる60分


2月
24

- 日時：2月24日(月) 15:00-16:00
- 担当：YAYOI
- 定員：28名 男性参加OK (会員様限定)

2/24(月)

10:00-11:00
リンパデトックスヨガ
NANAE 

11:30-12:30
スタイルアップヨガ
NANAE 

15:00-16:00
SPレッスン
YAYOI 

13:30-14:30
サスペンドヨガ

9 AI Lv1

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

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

2月
22日
10:30-11:45

- 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。