

SP  
LESSON

## ゼロトレヨガ (バスタオルを2枚お持ちください)

GILLでしか受けられない特別クラス  
呼吸法とストレッチで短時間で姿勢を整えるゼロトレの呼吸法に合わせてヨガを行います。自律神経を整え、伸びやすく美しい背中を作り、じっくり行いますので腰や肩の緊張をほぐしやすくなります。  
短時間で美しく変化する姿勢を体感しましょう。

4  
日  
13

- 日時：4月13日(日) 10:00~11:00
- 担当：SEIKO
- 定員：28名 男性参加OK (会員様限定)

## 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！

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

お得に入会できるキャンペーンも実施中！

**友達紹介** よろしくお願ひします！

いつでも良い特典が  
付いてきます！

紹介者さまには、

月2・月4会員様にお得！

- ①一緒に受講でカウントなし
- ②1ヶ月のみ月会費から1000円引き

※一緒に受講しなくても②は適用

Maternity  
yoga

4  
土  
19

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。