

SP LESSON!

ヨガ棒

『ヨガ棒』は体の可動域を広げるための
ツール（道具）です。
力を抜いて“ヨガ棒に身を委ねる”と体の細部の
動きを感じる事ができます。
ヨガ棒の基本的な使い方から始めますので
気軽にご参加ください。

5月15日 木

■日時：5月15日(木) 10:00-11:00
■担当：MEGUMI
■定員：15名
男性参加OK（会員様限定）

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

5/3～5/6

デイトム会員も参加可能!

GW期間は短縮営業となります!

open 9:30 - close 17:00

5/3(土)

10:00-11:00
尻トレ
KAZU

21

11:30-12:30
筋膜リリース・リング
KAZU

15:00-16:00
腸活ヨガ
AI

5/4(日)

10:00-11:00
アロマ
リラクゼーションヨガ
NANAE

20

11:30-12:30
スタイルアップヨガ
NANAE

15:00-16:00
姿勢トリートメント
TAKAKI

5/5(月)

10:00-11:00
Body Fitness
KAZU

11:30-12:30
ヨガベーシック
NAOKO

15:00-16:00
リンパデトックスヨガ
AI

13:30-14:30
初めての
サスペンドヨガ
AI

Lv1

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

5月17日 土

10:30-11:45

- 会場：GILL桧町店 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〆切
- 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

※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。