

# 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

- 日時：7月18日(金) 19:30-20:30
- 担当：YAYOI
- 定員：28名 男性参加OK(会員様限定)

# HINOKI 7月

海の日

7/21(祝・月)

10:00-11:00  
尻トレ  
KAZU

11:30-12:30  
筋膜リリース・リング  
KAZU

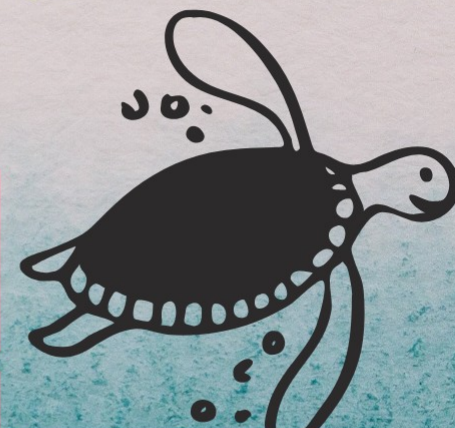
15:00-16:00  
アロマ  
リラクゼーションヨガ  
AI

13:30-14:30  
サスペンドヨガ

9

AI

Lv1



## MATERNITY YOGA

7月19日(土) 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です。

- 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。

ご予約はお電話、公式LINE、フロントスタ  
ッフまで！

## 購入特典

# YOGA MAT

【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