

MATERNITY YOGA!

8/30(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

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 LAG

【購入すると選べる特典】

ヨガ1レッスン

酸素カプセル

ジム利用1ヶ月

8月

SP
LESSON!

楽しい バランスチャレンジ

ちょっと難しく思えるバランスポーズですが

身体の使い方やポーズのコツを学んで

楽しくトライしてみましょう！

全身の筋肉をつかうので代謝UPにも効果的です★

■日時：8月14日(木) 11:30-12:30 ■担当：NANAE

■定員：28名 男性参加OK（会員様限定）

お盆



デイトム会員さんも参加OK!

8/17(日)
までOK!

8/11(祝・月)	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)
10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ MOMO	10:00-11:00 ヨガベーシック NAOKO	10:00-11:00 リンパデトックスヨガ NANAE	10:00-11:00 ポールトリートメント YAYOI
11:30-12:30 ヨガベーシック NAOKO	11:30-12:30 ファットバーニング TOMO	11:30-12:30 SPレッスン NANAE	12:00-13:00 常温ピラティス MIKA
15:00-16:00 ピラティスシェイプ YAYOI	15:00-16:00 背骨リセットヨガ MEGUMI	15:00-16:00 姿勢トリートメント TAKAKI	13:30-14:30 サスペンドヨガ MIKA
			15:00-16:00 ディープ リラクゼーションヨガ KOZUE

※お盆期間中は短縮営業9:30～17:00となります。