

SP LESSON!

アライメントを整えるヨガ

座位・立位の基本のヨガの形をベースに
姿勢を調整しながら自分にあった
アーサナを見つけるレッスンです。

土台の安定感
呼吸や心の安定、怪我の防止にも繋がります。

- 日時：10月4日(土) 15:00-16:00
- 担当：MEGUMI
- 定員：24名 男性参加OK (会員様限定)

購入特典

YOGA MAT

買い替えにいかがでしょうか。
yogaworksのマットは消臭効果もあり、
マットの質がとっても良く、長く使うことができます。

【購入すると選べる特典】

ヨガ1レッスン or 酸素カプセル or VAAM 1本 or プロテイン 1杯

祝日のレッスンスケジュール

スポーツの日

10/13(祝・月)

10:00-11:00
美脚美尻骨盤ヨガ
MOMO

11:30-12:30
ヨガベーシック
NAOKO

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

10月18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。



ご予約はお電話、公式LINE、フロントスタッフまで！