

# HINOKI 11月

## SP LESSON!

### やさしいバレエストレッチ

はじめてバレエをする方にも  
安心して優雅なストレッチと  
しなやかなバレエ筋を目指せるレッスンです

- 日時：11月13日(木) 20:30-21:30
- 担当：MIKA
- 定員：24名 男性参加OK (会員様限定)

## 購入特典

### ヨ ガ ラ グ

【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 ジム利用1ヶ月

## 文化の日

11/3(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  
AI

9

Lv1

## 振替休日

11/24(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  
ピラティスシェイプ  
YAYOI



13:30-14:30  
サスペンドヨガ

9

Lv1

## MATERNITY YOGA

11月15日(土)

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18:00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。