

SP LESSON
MEGUMI & MIKA
リレーレッスン

体が硬くても大丈夫！

呼吸に合わせてゆったり体を動かし、心も体もリフレッシュ
2名のインストラクターによる太陽礼拝とおなかデトックスピラティス

- 日時：3月22日(日)14:00-15:30
- 担当：MEGUMI & MIKA
- 定員：24名 男性参加OK (会員様限定)
- 参加費：500円

春分の日

3/20(金)

10:00-11:00
ポールトリートメント

20 YAYOI

11:30-12:30

デトックス
フローヨガ
YAYOI

15:00-16:00
骨盤調整ヨガ
KOZUE

祝日
レッスン

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

- 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×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。

03/21 sat
10:30-11:45

購入特典

プロテイン

VALXのプロテインは
とっても飲みやすく、
味もおいしい！

【購入すると選べる特典】

- ①ヨガ1レッスン無料
- ②酸素カプセル60分無料
- ③VAAM or プロテイン1杯無料