

# 4月 HINOKI

**SP**  
LESSON

## 楽しく体幹トレ

-バランスディスクで遊ぼう-

ディスクはいっぱいあるのにあまり使われていないので、簡単に楽しくみんなで使ってみましょう！  
トレーニング要素有りですが、だれでも参加可能です！  
気になったらLet' Challenge!!

- 日時：4月29日(水) 15:00-16:00
- 担当：TAKAKI
- 定員：20名 男性参加OK (会員様限定)

昭和の日

4/29(水)

10:00-11:00  
スローヴィンヤサヨガ  
MEGUMI

11:30-12:30  
ヨガベーシック  
MEGUMI

15:00-16:00  
SPレッスン  
TAKAKI

20

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18:00×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。

04/11 sat  
10:30-11:45

## 購入特典 yogaworks ヨガマット

初めての方にこそおすすめ！  
消臭効果もあり、  
質が良いので長く使えます！

【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