

06/sat
27

SEIKO
&
KOZUE

呼吸をつなぐリレーレッスンRest & Flow ～シャバーサナから始まるヨガ、そしてシャバーサナの余白へ～

忙しい毎日の中で、無意識に入り続けている力をほどこき、呼吸を深める時間。
ヨガが初めての方も、身体が硬い方も大歓迎です◎
静けさから始まり、静けさへ還る。呼吸をつなぎ、流れるように移り変わるRest & Flow。
動きの中でゆるみ、休息の中で整っていく、深いシャバーサナの時間を。

- 日時：6月27日(土) 10:30-12:00
- 担当：SEIKO & KOZUE
- 費用：500円
- 定員：22名（会員様限定）
- 持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット、ウェア
- 予約：GILL店舗、またはお電話、LINE

※当日キャンセルのみ100%キャンセル料頂戴します。
※当日までにフロントにてお支払いください。

SP TOPRIDE

06/sat
20

この文章書いてるのが5/21なので
まだ今月のSP TOPRIDEやってないんですね。
なにしましょうね？
とりあえず間違いなくきつくするので
やり切る覚悟だけご持参ください！
途中退室も、もちろんOKです！

※初めての方は、30分前にお越しください！

- 日時：6月20日(土) 11:15-12:15
- 担当：KAZU
- 持ち物：動きやすい服装・飲み物・内履き・タオル

購入特典

プロテイン

VALXのプロテインはフレーバーが豊富！
どの味も美味しくても飲みやすいですよ♪
特典が付くこの機会にぜひお試しください
(^▽^)/

【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