

HINOKI

7月

## SP LESSON

### スペシャルほぐし with ストレッチポール

いつもとは違う特別なほぐしの時間です。  
一日の最後にポールでゆったりとほぐしていきましょう。  
どなたでも大歓迎です！ぜひお早めにご予約下さい。

- 日時：7月31日(金) 20:45-21:45
- 担当：YAYOI
- 定員：20名（会員様限定）

## 祝日レッスン

7/20  
(月)

海の日

10:00-11:00

尻トレ  
KAZU



11:30-12:30

リンパデトックスヨガ  
AI



15:00-16:00

スローヴィンヤサヨガ  
MEGUMI



## 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です。

- 会場：GILL 桧町店 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。

7/ <sup>sat</sup>  
25

## 購入特典

### ヨガラグ

yogaworksのヨガラグは裏面に滑り止め  
が付いていてヨガ中のプチストレスを解  
消してくれます♪

【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