

10月
hinoki

スペシャルレッスン

TOMO&TAKAKI リレーレッスン

~45分×2の本気!引き締め&整える、大人の本格ボディメイク90分~

2人のインストラクターがタッグを組み、

前半・後半でアプローチを変えてあなたのお体を極限まで追い込みます。

【前半：トレーニング（45分）】心拍数を上げ、全身の筋肉をフルに刺激！

脂肪燃焼と筋力アップを狙います。

【後半：ピラティス（45分）】使った身体をしっかりとコントロールしながら、

体幹と姿勢を極限まで整えます。

最高に効く90分間を一緒に過ごしましょう。皆様のご参加をお待ちしております！

■日時：10月31日(土) 10:00-11:40(休憩10分含) ■担当：TOMO&TAKAKI

■定員：24名（会員様限定） ■料金：500円（プロテイン1杯のチケット付）

会員種別にかかわらず参加される際には500円かかりますが、レッスン回数は消費されません。

スポーツの日

10/12(月)

10:00-11:00

ディープ

リラクゼーションヨガ

MEGUMI

11:30-12:30

ヨガアドバンス

AI

15:00-16:00

はじめてのヨガ

KAZU

祝日レッスン
スケジュール

購入特典

ヨガラグ

【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

マタニティヨガ

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×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。

10 sat
/ 17