桧町

SP　LESSON

ファットバーニングSP

頑張りたい皆様に贈るスーパートレーニングレッスン！！

【圧倒的な脂肪燃焼＆デトックス】
ホットスタジオの環境下でトレーニングすることで、代謝のスイッチがさらにON！
カラダの芯から温まり、老廃物の排出を促します。
【限界の先にある景色】
やり切った者だけが味わう極上の達成感。
「やり切った！」という強烈な達成感とともに、心も体も生まれ変わるような爽快感。
自分の可能性を更新する瞬間を味わいましょう。

皆様のご参加をお待ちしています！

■日時：11月23日(月) 10:00-11:00　■担当：TOMO
■定員：28名（会員様限定）

祝日レッスンスケジュール

勤労感謝の日

11/23(月)

10:00-11:00
特別レッスン
TOMO

11:30-12:30
ヨガベーシック
MEGUMI

13:30-14:30
サスペンドヨガ
AI
Lv1

15:00-16:00
骨盤調整ヨガ
AI

MATERNITY　YOGA

11/ sat 21

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〆切
■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。

購入特典

ヨガマット

【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