





















YOGA CLASS 西田

2019.1.4~  HOT YOGA & FITNESS GILL

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
10:30-11:30 アロマ リラクゼーションヨガ TOMOKO 	定休日	10:30-11:30 肩甲骨ダイエットヨガ MIKA	10:30-11:30  温活ヨガ SACHIHO	10:30-11:30  潤艶ヨガ TOMOKO	10:30-11:30  リンパデトックスヨガ SACHIHO	10:30-11:30  フローヨガ/ 第1.3 / きれいになる HITOMI ヨガ 第2.4 MIKA	
14:30-15:30  リフレッシュパワー HIROKO		14:30-15:30 骨盤調整ヨガ HIROKO	14:30-15:30 リンパデトックスヨガ HIROKO 	14:30-15:30 肩甲骨ダイエットヨガ HIROKO	12:30-13:30  ピラティスシェイプ HITOMI レベル1 / レベル2 第1.3 / 第2.4	13:00-14:00 ヨガベーシック KYOSEI 男性参加可能	15:00-16:00 腸活ヨガ SACHI 男性参加可能 
18:30-19:30 肩甲骨ダイエットヨガ SACHI		18:30-19:30 リンパデトックスヨガ SACHIHO 	18:30-19:30 ヨガベーシック SACHI	18:30-19:30 アロマ リラクゼーションヨガ AI 	16:00-16:45 アクティブヨガ KYOSEI 男性参加可能	18:00-19:00 アロマ リラクゼーションヨガ MEGU 男性参加可能 	 <p>スペシャルレッスンは 裏面へ </p>
20:00-20:45  コアトレ 45 YOSUKE 男性参加可能・定員15名		20:00-20:45 アクティブヨガ SACHI 男性参加可能	20:00-20:45  B M C 45 YOSUKE 男性参加可能・定員10名	20:00-20:45 アクティブヨガ SACHI 男性参加可能	<p>【ご案内】</p> <ul style="list-style-type: none"> * 全クラス完全予約制→お電話+HPにてご予約下さい * ネットによるキャンセルは1時間前までにお願いします * 直前のキャンセルは直接GILL西田までお電話下さい * 都合によりクラス内容等が変更となる場合があります * スタジオには15分前から入室できます * レッスン開始からの途中入場は出来ません 		
21:30-22:30  フローヨガ HIROKO		21:30-22:30  フロルーシー AYUKO 男性参加可能	21:30-22:30  ウエストシェイプ SAYO	21:30-22:30 骨盤調整ヨガ SACHI 男性参加可能			




常温ヨガ

月曜7・21日
20:00-21:00
【デトックスヨガ】
巡りを整え
排出力を高めよう★
HIROKO 

日曜13・27日
12:00-13:00
【きれいになるヨガ】
流れるように動いて
美Body目指そう♥
MIKA 

♥要チェック♥
ホットヨガだけでなく
常温ヨガレッスン
さらにハンモックヨガも
受講OKですよ!!
【要予約】

~お願い~
常温&ハンモックヨガ
受講の際は
ゼスト様駐車場へ
駐車頂きますよう
お願い致します

-  → 会員様限定レッスン(強度は少し高めです)
-  → 初心者でも安心(ゆったりクラスです)
-  → 男女参加可能



ご予約はお電話または会員様専用サイトから
ホットヨガ&フィットネス ジル(西田店)
TEL 023-645-1515

GILL公式アプリからの
ご予約が便利です



★今月のスペシャルレッスン★

1/14(月・祝)

10:30-11:30
アロマ
リラクゼーション
MEGU

13:00-14:00
ヨガベーシック
KYOSEI
男性参加可能

15:00-16:00
特別レッスン
SACHI
男性参加可能

1/14(月・祝)
『すっきりウエストメイク』

15:00~16:00
担当: SACHI
会員様限定・男性参加可

皆さんお正月太りしていませんか?
SACHIと一緒に
ポッコリお腹をすっきりさせましょう!!
徹底的にお腹にアプローチします★
Let's ウエストシェイプ(^^)



★今月のBody Fitness★

ヒップ キャンプ

『Hip Camp』

1/9、23(水)19:00-20:00

担当: YOSUKE (2F常温スタジオ)

会員様限定・女性限定 **定員10名**

本気でボディメイクしたい10名のチャレンジャー募集中♥
あなたを変えるのはあなた自身です!!

【持ち物】ヨガマット・フェイスタオル
飲み物・シューズ・ヤル気
あなたのヤル気スイッチON!!



謹賀新年

【年始営業のご案内】

1月4日(木)より通常営業

本年も皆様の笑顔と元気のために頑張ります

皆様のお越しをスタッフ一同

心よりお待ちしております



【ハンモックエアヨガ】

【リラックスのレベル1】【シェイプアップのレベル2】
ゆったり整えたいクラス・体験可 アクティブに整えたいクラス

1/13(日) MIKA
13:30~14:30

1/19(土) HIROKO
10:00~11:00

1/30(水) SACHI
18:30~19:30

※レベル1受講後に
レベル2のご受講お願い致します

1/6(日) SACHI
13:30~14:30

1/12(土) HIROKO
10:00~11:00

1/16(水) SACHI
18:30~19:30

1/21(月) HIROKO
18:30~19:30

少人数レッスン
リピーター急増中!!



各定員7名

非会員:2,160円/1回

※受講の際お車はゼスト様へ