
























YOGA CLASS 西田

2019.2.1~  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 	16:00-17:00 アロマ リラクゼーションヨガ KYOSEI 男性参加可能 	15:00-16:00 腸活ヨガ SACHI 男性参加可能 	18:00-19:00 ウエストシェイプ MEGU 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	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	  スペシャルレッスンは裏面へ 		
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4・18日
20:00-21:00
【キャンドルヨガ】
炎を眺めながら
心身共にリラックス★
HIROKO 

日曜10・20日
12:00-13:00
【アロマヨガ】
アロマの香りで
心身リフレッシュ♥
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★

2/11(月・祝)

10:30-11:30
特別レッスン
HIROKO
男性参加可能



13:00-14:00
C B T 60
YOSUKE
性参加可能・定員10名



15:00-16:00
アロマ
リラクゼーションヨガ
KYOSEI



『ムービングデトックスヨガ』

2/11(月・祝)
10:30~11:30

担当：HIROKO
会員様限定・男性参加可

年末年始から身体が重い!!
なんてことはありませんか?
このあたりでリセットしましょう
ヨガのポーズを呼吸に合わせてながら
心地よく・楽しく・キツく(笑)
動いて動いて
出し尽くしましょう♡



★今月のBody Fitness★

ヒップ キャンプ

『Hip Camp』

2/6、20(水)19:30-20:30

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!!



★2月の購入特典キャンペーン★

ファイナル
バーン



運動前に飲めば
発汗力も最高
脂肪燃焼に抜群

ファイナル
ブロック



食べる前に飲む
脂質の吸収を
ブロック!!

マルチ
ビタミン+II



美容・ダイエットに
欠かせない
ビタミン補給!!

♡お得すぎる**選べる特典**ありますよ♡

【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

2/10(日) MIKA
13:30~14:30

2/23(土) HIROKO
10:00~11:00

2/27(水) HIROKO
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

2/2(土) HIROKO
10:00~11:00

2/13(水) SACHI
18:30~19:30

2/18(月) HIROKO
18:30~19:30

2/24(日) SACHI
13:30~14:30

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