






YOGA CLASS 成沢

2019.2.1 ~



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	常温クラス
定休日	10:00-11:00 肩甲骨ダイエットヨガ ERIKO	10:00-11:00 リンパデトックスヨガ ERIKO	10:00-11:00 フローヨガ ERIKO	10:00-11:00 腸活ヨガ KANAKO	10:00-11:00 アロマリラクゼーションヨガ TOMOKO / MIKA 第1.3 / 第24	10:00-11:00 ウエストシェイプ MEGUMI	木曜日 10:30-11:15 スティックヨガ MEGUMI
	11:30-12:30 スティックヨガ MEGUMI 定員15名	11:30-12:30 ホットバレエ エクササイズ TOMOKO	11:30-12:30 アロマ リラクゼーションヨガ AI	11:30-12:30 ヨガベーシック KYOSEI	13:30-14:30 ヨガベーシック REI	11:30-12:30 腸活ヨガ AI	★TOP RIDE★ 毎週(火)~(金) 18:30~19:15 20:00~20:45 毎週(土) 11:00~11:45 大好評開催中! 会員様は予約なしの 無料参加OK♥ 丘を登ったり下ったり レースしたり! あっという間の30分間! 楽しみながら レッツサイクリング♪
	14:30-15:30 ヨガベーシック KANAKO	14:30-15:30 ヨガアドバンス MEGU	14:30-15:30 ウエストシェイプ MEGUMI	14:30-15:30 骨盤調整ヨガ ERIKO	15:00-16:00 リフレッシュパワー REI 男性参加可能	15:30-16:30 ヨガベーシック MEGU 男性参加可能	
	18:00-19:00 アロマ リラクゼーションヨガ AI	18:00-19:00 骨盤調整ヨガ AI	18:00-19:00 ディープ リラクゼーションヨガ WAKA	18:00-19:00 タイ古式美脚ヨガ AYUKO	18:00-19:00 リンパデトックスヨガ AI	CHECK! 	
	19:30-20:30 リンパデトックスヨガ TOMOKO 男性参加可能	19:30-20:30 ヨガベーシック AI	19:30-20:30 ホットバレエ エクササイズ TOMOKO	19:30-20:30 ウエストシェイプ MEGU 男性参加可能	*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時間前までお願いします 直前のキャンセルは直接成沢店までお電話下さい *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		
	21:00-22:00 タイ古式ダイエットヨガ AYUKO 男性参加可能	21:00-22:00 きれいになるヨガ AYAKA	21:00-22:00 ウエストシェイプ MEGU	21:00-22:00 アロマ リラクゼーションヨガ MEGU 男性参加可能	2/9(土)の レッスンは 裏面へ 		

-  → 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)
-  → 男女参加可能クラス。



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 成沢店
TEL 023-679-5709

GILL公式アプリからの
ご予約が便利です

2月

今月のスペシャルレッスン

2/9(土)

10:00-11:00
スペシャルレッスン
MIKA

『美脚 & 小尻ピラティス』

2月9日(土) 10:00~11:00

*定員: 25名 *担当: MIKA

13:30-14:30
ヨガベーシック
REI

15:00-16:00
リフレッシュパワー
REI
男性参加可能

18:00-19:00
リンパデトックスヨガ
AI

足首・ふくらはぎ・太もも・ヒップをほぐして
引き締め、引き上げていきます!!

ジーンズが一段と似合う下半身にスタイルアップ♡
むくみやセルライトの解消にも効果抜群♪

★ダイエットサポートとして…

グレープフルーツアロマ付き(^^)v

♪カラダCafé スムージー紹介♪

りんご
ヨーグルト
& りんごと
パイナップル



¥280



りんごには、食物繊維や
カリウム・ビタミンCなど
美容や健康に欠かせない
成分がいっぱい(^^)v
更に、クエン酸・リンゴ酸による
整腸作用も!!
風邪予防に今の時期、とても
お勧めのりんごスムージー♪
冬季限定商品ですので
是非ご賞味くださいネ♡

2月の購入特典キャンペーンは…

ファイナルバーン



¥7,128

レッスン前に飲んでみて!
滝汗間違いナシ!!
脂肪燃焼効果抜群!!

ファイナルブロック



¥5,616

食べた物をブロック!!
食べる前に飲めば
脂質の吸収を抑制♪

マルチビタミン+II



¥2,916

食事だけでは補い
きれないビタミンを
マルチに摂取しよう!

左記の商品をご購入して頂くと、
以下の選べる特典が付いてきます!!

(購入から1ヶ月)

- ① 酸素カプセル **無料**
- ② 1レッスン **無料**
- ③ ジム利用が
いつでも **無料**

2月末日まで!!