






























YOGA CLASS 西田

2019.3.1~  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  美・筋膜リリースヨガ MIKA	10:30-11:30 リンパデトックスヨガ 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1.3.5 / 美・筋膜 リリースヨガ 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  ピラティスシェイプ HIROKO レベル1 / レベル2 第1 / 第2	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1.3.5 / 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  経絡調整ヨガ 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 	18:00-19:00 ウエストシェイプ MEGU 男性参加可能 	  スペシャルレッスンは 裏面へ 
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			
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 18日
20:00-21:00
【肩こり解消ヨガ】
血流アップで
肩こり知らず♥
HIROKO

日曜 10・24日
12:00-13:00
【骨盤調整ヨガ】
骨盤を整え
姿勢もキュッと♥
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



3/5(火)

10:30-11:30
アロマ
リラクゼーションヨガ
KYOSEI

14:30-15:30
リフレッシュパワー
HIROKO

18:30-19:30
肩甲骨ダイエットヨガ
SACHI

20:00-20:45
B M C 45
YOSUKE
男性参加可能・定員10名

21:30-22:30
フローヨガ
HIROKO

3/4(月)は社員研修のため休館日となります
3/5(火)が振替にて臨時営業となります

★今月のスペシャルレッスン★

3/21(木・祝)

10:30-11:30
特別レッスン
SACHIHO

13:00-14:00
ヨガベーシック
HITOMI
男性参加可能

15:00-16:00
C B T 60
YOSUKE
男性参加可能・定員10名

3/21(木・祝)
『セルフメンテナンスヨガ』
10:30~11:30
担当: SACHIHO
会員様限定

毎回大人気の特別レッスン!!
今回のテーマは
～首・デコルテ～

冷えやストレスで硬くなりやすい部分、
春に備えてスッキリさせましょう!!
リンパを流し、免疫力もアップ♪

Body Fitness

ヒップ キャンプ

『Hip Camp』
3/6、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♥



★NEWレッスン登場★

『美・筋膜リリースヨガ』

西田のホットプログラムに新たなレッスンが登場!!
運動不足や姿勢の歪みで硬くなった『筋肉の膜』を
特別なローラーを使用してリリース→ほぐしていきます
美姿勢・美腹・美脚を目指していくクラスですよ
♥詳しい内容は受講してからのお・た・の・し・み♥

ジル西田店

毎週水曜日 10:30-11:30
【担当: MIKA】



【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

3/9(土) HIROKO
10:00~11:00

3/24(日) MIKA
13:30~14:30

3/27(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

3/2(土) HIROKO
10:00~11:00

3/10(日) SACHI
13:30~14:30

3/13(水) SACHI
18:30~19:30

3/18(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