

12/1~INFOMATION

- I. **ペイペイがお得** paypayアプリ (スマホ) をご活用ください!
- II. **オンラインサロン【ボディメン】コンテンツ満載** 様々なコンテンツを準備、無料プランと有料プランがあり、GILLメンバー有料プラン特典として登録後は店内全商品20%off!
- III. **TENTIAL (テンシャル) グッズ販売** GILL会員様のみの特典、会員価格での購入可能♪詳しくはお問合せください
- IV. **休退会&前チケット会員のメンバー様へ** WEB復会手続後、初月会費 (復会月) & 手数料無料です♪
- V. **オリンピックキャンペーン継続** 東京五輪開催記念として入会初月分 (申込日から1ヶ月間) 無料です♪
- VI. **パンフレットバージョンアップ→右の写真** QRコードでweb検索可能に! 荘内銀行酒田中町新店様にも設置して頂いています!
- VII. **GILLインストラクター養成講座受講生募集** ヨガインストラクターになりたい、本気でヨガを学びたいと考えている方お問い合わせください♪※RYT取得済みの方、ご連絡ください
- VIII. **年末年始休業 (12/31~1/3)** 12/30休日営業・年明けは1/4から通常営業♪



ホットヨガ & メディカルフィットネス ジル



公式WEBへのQRコード
※スマートフォンカメラで模様をスキャンで
簡単アクセス

詳しくはWEB『GILL酒田』
Let's MOVE!!

GILL SAKATA
オンラインサロン【ボディメン】

QRコード

自分磨きのホットな時間
過ごしませんか?

ホットヨガとは
ホットヨガのスタジオは、室温35~38度・湿度50~60%に保たれ筋肉が伸びやすく、身体の硬い人でも無理なく安全に体の柔軟性を高めることができます。暑い空間でのヨガは、のど乾、肌を傷めず、悪寒を感じることなく集中して行うことができます。

豊富なレッスン

ヨガのクラスはソフト〜ハードなクラスまで、マンネリ防止し豊富なレッスンメニューをご用意しております。レッスン時間は、45分のクラス、60分のクラスがございます。常にさまざまなクラスをお楽しみいただけます!

男性こそYOGAを

ヨガは女性のものと思われがちですが、もともとヨガの発祥は男性のためのものでした。アメリカでは男性がヨガがコミュニティ人口のおよそ1/3を占めているという調査結果もあり、多くの男性がスリットもヨガを生活に取り入れています。GILLでは一部のクラスを除き、ほとんどのクラスが男性参加可能です。男性こそYOGAを始めませんか?

「テクノジム」の高級マシンで
優雅なフィットネスライフへ~

ウェルネスシステム

フィットネスマシンのプログラムはウェルネスキーがご案内。運動履歴もしっかり記録されます。また、毎月体組成計で体の状態をチェック。その結果も自動で記録されます。また、毎月体組成計で体の状態をチェック。その結果も自動で記録されます。さらに専用のアプリを利用すると、施設外でもそれらの情報がチェックできます。

KINESIS (キネシス)

人間本来の自然な動きを取り戻すために作られたテクノジム社製オリジナルマシン。3つのハンドルを使い、筋力・バランス・柔軟性を総合的に鍛えることができます。

パーソナルトレーニング

トレーナーがお客様の目的に合わせてトレーニングをサポート致します。結果を早く出すお手伝い致します。