

ホットヨガ & メディカルフィットネス  
GILL (ジル)

# インフォメーション (ご利用案内)

---

ジルへようこそ！



# はじめてご利用の方へ

当施設はホットヨガスタジオとフィットネスジムを併設しております。  
存分に自分磨きに時間を費やしてください。  
そしてあなたの理想とする心と体を作り上げることをサポートします。

# 準備するもの

各運動に適したユニフォームや備品をご準備ください。  
ロッカーをご利用ください。

- フィットネスジム使用の場合→ウェア・シューズ
- ヨガスタジオ使用の場合→ウェア・ヨガマット
- いずれも、レンタルあります。また、ヨガの体験入会の方にはヨガマット・バスタオル・フェイスタオルがセットになっています。
- いずれのプログラムも大量に発汗しますので、利用後はシャワー活用の上、衣類の着替えを忘れずにご来場ください。
- 自家用車でおいでの方は、酒田市地下駐車場の無料券を差し上げます。



# 準備が出来たら

まずは、体をほぐすためにウォーミングアップやストレッチを行きましょう！

- 柔軟体操、ストレッチポールを使った筋膜リリース、スタスティックストレッチ & ダイナミックストレッチなどで運動前のスタンバイ
- フリースペースや有酸素マシンでウォーミングアップ
- いきなり運動を開始するとケガの原因になったり、運動効率があがらなったりします

運動を始める前に

# プログラム

入会者全員コンピュータによるTECNOGYMシステムが利用可能  
個人のパーソナルデータ管理や日ごとのトレーニングプログラムを活用ください

## ヨガレッスンご希望の方

- 簡単なガイダンスを受けていただきます。
- まずは予約が必要です。
- 基本的には♡マークにお入りいただきます。
- インストラクターの誘導をお待ちください。
- 書類にサインの上、料金前払い制になります。

## フィットネスご希望の方

- 簡単なガイダンスを受けていただきます。
- フィットネスジムをご利用経験がある方はご自身で利用いただいても構いませんが、基本的にはインストラクターの誘導をお待ちください。
- 書類にサインの上、料金前払い制になります。

# 豊富なメニュー

---

前述プログラム以外に①キネシスフィットネス②酸素カプセル③パーソナルレッスン  
④ゴルフプログラム⑤チームサポート⑥キッズプログラムなど、詳しくはスタッフまで

# ありがとうございました

---

では、お楽しみください LET`S MOVE!

体験の方はFormbrigeから申請

FormBrige^

ご入会の方はご自身のスマートフォンかタブレットからWEBサイトへアクセスして申請

『GILL酒田』で検索

<https://www.tetote-n.jp/gill/>

【入会時必要】ご入会金 / 登録手数料 / 入会月 日割月会費・翌月月会費/  
通帳・金融機関届出印/身分証明書（運転免許証・健康保険証・学生証など）