

# 3月~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** 休退会から3ヶ月経過のメンバー様はWEB復会手続後、当該月会費 (復会月) 無料です♪

**V. 東京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



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

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、のどや髪、肌を傷めず、悪臭を感じることなく集中して行うことができます。



温度と湿度のバランスから大量の汗をかき、体内の毒素を出すことで「トクソ効果」(疲労回復)が期待できます。体を温めながら代謝が上がるので基礎代謝が上がり、燃焼やストレスに強い体を作り上げ「燃焼効果」も高くなります。季節の差でもおなじみ、お肌や髪にも優しい効果があります。また、暑い空間でヨガすることで、自律神経のバランスを整え、ストレスを軽減することができます。



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、マンネリ化しない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、もともとヨガが始まり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、多くの男性アスリートもヨガを生活に取り入れていっています。  
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を〜

GILLでは世界中で人気の高い最新の高級フィットネスマシンを導入しています。最新のフィットネスマシンを導入することで、より効果的なトレーニングが可能です。



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。