

T2Style グループレッスンスケジュール 2017年 2月

T2Style グループレッスンスケジュール 2017年 2月							
	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00-11:00 はじめてのヨガ kaori	10:00-11:00 パワーヨガ reiko	10:00-11:00 パワーヨガ ビギナー kaori		NEW 10:00-11:00 Style7 “お腹・二の腕” 	10:00-10:45 簡単エアロ &ストレッチ lisa	10:00-11:00 パワーヨガ kaori
11:00						11:00-12:00 ピラティス teiko	
12:00						18日 Style7 お腹・お尻	
13:00	NEW 13:00-14:00 Style7 “お尻・太もも” 	13:00-14:00 美脚・美姿勢 teiko	13:00-14:00 ヒーリングヨガ yukari		13:00-14:00 ベリーダンス megumi		13:00-14:00 おたのしみ エアロ lisa
14:00					17日 お休み	13:30-14:30 ZUMBA® sanae	
14:10	14:10-15:10 簡単エアロ &ストレッチ lisa	14:10-15:10 ビューティ ペルヴィス® hitomi	NEW 14:10-15:10 Style7 “背中・小顔” 		14:10-15:10 週替り ピラティス yoko		NEW 14:10-15:10 Style7 “二の腕・膝下”
15:00					17日 Style7 太もも・膝下	14:45-15:45 ハタヨガ licaco	
16:00						18日 ビューティ hitomi	15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi
17:00						NEW 16:00-16:30 Style7 “背中”	19日 kaori
17:50			17:50-18:30 ビューティ・ペルヴィス hitomi		NEW		
18:00	18:10-18:40 Style7 “小顔”	18:10-18:40 Style7 “お尻”	NEW 18:40-19:10 Style7 “お尻”		18:10-18:40 Style7 “お腹”		
19:00	18:50-19:50 ピラティスフロー yoko	18:50-19:50 パワーヨガ reiko	NEW 19:20-19:50 Style7 “お腹”		18:50-19:50 ベリーダンス megumi		
20:00	20:00-21:00 ハタヨガ ベーシック ebizo	20:00-21:00 美脚・美姿勢 teiko	20:00-21:00 DISCO WORLD mari		17日 簡単エアロ& ストレッチ lisa		
	20-27日 簡単エアロ &ストレッチ lisa		8日 簡単エアロ&ス トレッチ lisa		20:00-21:00 パワーヨガ kaori		

印のレッスン シュース
 印のレッスン マット
 をご用意下さい

お知らせ

☆2月25日(土) 瞑想部
 ☆2月25日(土) 乳がんフレンズヨガ

※詳しくは裏面をご覧ください

2月のご案内

スペシャルクラス 体験始まります

スペシャルクラスって??

健康維持、体力UP、ダイエット、スタイルUP、美姿勢など、様々な目的に合わせて、プロのトレーナーがナビゲートします。



心拍計をつけて、モニターを見ながら、短時間で効果の高い「ステップ台」を使って、音楽に合わせて「有酸素運動」を行います。



丸くて癒される「バランスボール」を使って、「筋力トレーニング」を行います。



姿勢改善、コアトレーニングに最適な「クレイドル」を使って、「コンディショニング」していきます。

《利用料》

体験価格 ¥3000

《開催日》

水曜日 19時30分～21時

金曜日 13時～14時30分

日曜日 10時30分～12時

* 参加希望日をお選びください。

《対象》

T2Style 会員様

《予約申込》

スタジオ受付



Style 7のご紹介

※小顔※ 頭蓋骨の歪みを調整しすっきり小顔を目指します♡

※二の腕※ 肋骨・肩甲帯を整え二の腕から脇ラインをほっそりとさせます♡

※背中※ 気になる猫背や肩こりの改善・予防をし、綺麗な背中やデコルラインへと繋がります♡

※お腹※ 身体の軸となるコア(体幹)の安定の基礎を学び、腰痛の改善・予防をし、くびれのあるウエストラインへと繋がります♡

※お尻※ 骨盤の歪みを改善し、ゆるんでいる股関節のねじを締めてスムーズな股関節へと調整します♡
ウエストから繋がる逆ハート型のお尻、太腿を♡

※太腿※ ゆるくなりやすい股関節周辺のインナーマッスルを整えることで脚の付け根のくびれ、ほっそり太腿へと繋がります♡

※膝下※ 正しい骨格ラインを意識した脚の使い方を学習することで、膝の痛みやO脚・X脚、冷えやむくみを改善します♡

キャンペーン① ～一緒にキレイに！快適に！！～

「お試しご招待」

お知り合いの方(T2非会員)に、『Style7』をご紹介頂くとご招待価格でレッスン参加頂けます！

30分レッスン ⇒ **¥500**

60分レッスン ⇒ **¥1,000**

(グループレッスン1回参加 通常¥1,600)

キャンペーン② ～3月末まで～

「セレクト会員様」

お好きなレッスン月5回参加

+

『Style7』 30分クラスのみ何回でも受講可能！

習慣的にStyle7を日常に取り入れることで若さを保つことができます。是非この機会にご参加下さい♡

Style7インストラクター養成コース 開講

【日時】 2017年 3月11・12日
4月 8・9日 (4日間)

【料金】 ¥86,400-(テキスト代含む)
* 早割料金 ⇒ 2月28日までの申し込み 5%引き

【時間】 9時30分～17時30分

【場所】 T2 Style

※詳しくはHPをご覧ください、スタッフまでお尋ね下さい。



T2瞑想部

2月25日(土) 18:30～20:00

《内容》 ご本堂にて30分『yoga』でリラックスしたあと、坐禅洞にて40分『瞑想』を行います。

《場所》 洞光寺

《参加費》 500円

《担当》 teiko

※詳しくはHPをご覧ください。



乳がんフレンズヨガ

2月25日(土) 16:15～17:15

乳がんとともに生きる方対象のクラスです。

☆担当 清水 礼子

☆場所 T2style 2Fセミナースタジオ

☆参加費 1,600円(おひとり)

ご家族、ご友人とのペア参加 2,800円

※詳しくはHPをご覧ください。



週替りピラティススケジュール



第1週目 『はじめてのピラティス』

第2週目 『ピラティス ポール』

第3週目 『ピラティス リング』

第4週目 『ピラティス フロー』

第5週目 『ピラティス ポール&リング』

