

T2Style グループレッスンスケジュール 2017年 4月

T2Style グループレッスンスケジュール 2017年 4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 ピラティス teiko	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日 kaori				8日 お休み	9日 reiko
11:00						11:00-12:00 ピラティス teiko	
12:00						8日 ZUMBA akiko	
13:00	NEW 13:00-14:00 Style7 お腹・小顔 kaori	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	15日 Style7二の腕	13:00-14:00 おたのしみ エアロ lisa
					28日 リラックスヨガ kaori	13:30-14:30 ZUMBA® sanae	9日 太極舞 mari
14:00			NEW 14:10-15:10 Style7 背中・二の腕 hitomi & lisa		NEW 14:10-15:10 Style7 太腿・膝下 kaori	8日 licaco	NEW 14:10-15:10 Style7 お尻・お腹 kaori
15:00	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				14:45-15:45 ハタヨガ licaco	
						29日 デトックスヨガ teiko	15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi
16:00						NEW	
17:00			17:50-18:30 ビューティ・ペルヴィス hitomi		NEW	16:00-16:30 Style7 背中 lisa	9日 お休み
	NEW	NEW				8日 お休み 29日 teiko	
18:00	18:10-18:40 Style7 太腿 lisa	18:10-18:40 Style7小顔 hitomi	NEW 18:40-19:10 Style7二の腕 lisa		18:10-18:40 Style7お腹 lisa	※8日9日は、 Style7養成コースの為 お休みが多くなっております。 ご理解いただきます様 宜しくお願ひ申し上げます。	
	NEW				21日 お休み		
19:00	18:50-19:50 簡単エアロ &ストレッチ lisa	18:50-19:50 パワーヨガ reiko	NEW 19:20-19:50 Style7膝下 hitomi		18:50-19:50 ベリーダンス megumi		
					28日 簡単エアロ& ストレッチ lisa		
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 太極舞 mari		20:00~21:00 パワーヨガ kaori		

● 印のレッスン シューズ
● 印のレッスン マット
 をご用意下さい

お知らせ	☆ 4月~6月 春のご紹介キャンペーン♪ 実施中 ☆ 4月22日(土) 瞑想部 開催 ☆ 4月22日(土) 乳がんフレンズヨガ 開催	※詳しくは裏面をご覧ください
-------------	---	----------------



4月のご案内



春のご紹介キャンペーン♪

お知り合いの方やお友達をご紹介ください!

4~6月限定!!

ご紹介様

「体験レッスンご招待」

グループレッスン1回参加(初回のみ)

通常60分 ¥1,600⇒**¥800(税込)**

通常30分 ¥800⇒**¥500(税込)**

ご紹介して頂いたT2会員様

「選べる♪お礼チケット」

①T2イベントレッスン500円券

- ・ イベント・瞑想部・測定などに使えます。
- ・ 12月末までご利用できます。

②スタジオグループレッスン利用券

※①、②のどちらかをお選び下さい。

レッスン参加の際、紹介者(T2会員)のお名前を受付にお伝えいただくと、ご紹介価格でレッスンを体験して頂けます。紹介者の方には、「お礼チケット」をプレゼント!!

NEWレッスンご紹介

毎週水曜日

20:00~21:00

太極舞

担当: mari

太極拳、中国舞踊、中国拳法、の要素を取り入れ、中華風音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。



Style 7

あなたの求める「美しい」を実現する

美しさの秘訣は「バランス」
毎日できる程よい運動

Style7では、呼吸+エクササイズで気持ち良く関節や筋肉を動かし身体を温めます。

さらに科学的な根拠に基づき、動きを脳とリンクさせ、「自己コントロール能力」をUPしていく、画期的なエクササイズです。

各クラスは、自分の希望とペースで受講しやすい1回30分。繰り返し受講することで、骨格ラインを整え、関節がスムーズに動き、筋肉の弾力性を保つことができるため、血液循環が良くなり、バランスのよい、快適で美しい身体を保つことができます。

T2瞑想部

4月22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

4月22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/1人

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。



《5月連休のお知らせ》

5月3日(水)~5月5日(金)休館させていただきます

皆様のご理解頂きますようお願い申し上げます。

※ Myマット持参のご協力お願い致します。