

# T2Style グループレッスンスケジュール 2017年 8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 8日kaori	10:00-11:00 パワーヨガ ビギナー kaori		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
11:00						11:00-12:00 ピラティス teiko	
12:00							
13:00	NEW 13:00-14:00 Style7 お腹・小顔 kaori	13:00-14:00 Style7 MOVE teiko	13:00-14:00 ヒーリングヨガ yukari 2・9日ビューティ hitomi		13:00-14:00 ヨガアラカルト	13:30-14:30 ZUMBA® sanae	13:00-14:00 おたのしみ エアロ lisa
14:00	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	NEW 14:10-15:10 Style7 太腿・お尻 lisa		NEW 14:10-15:10 Style7 背中・二の腕 kaori		NEW 14:10-15:10 Style7 太腿・膝下 kaori
15:00						14:45-15:45 ハタヨガ licaco	
16:00						NEW 16:00-16:30 Style7 二の腕 lisa	15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi
17:00							
18:00		NEW 18:10-18:40 Style7太腿 hitomi	NEW 18:10-18:40 Style7膝下 hitomi		NEW 18:20-18:50 Style7 お尻 lisa		
19:00	NEW 18:50-19:50 Style7 太腿・お尻 lisa	18:50-19:50 パワーヨガ reiko 8日ビューティ hitomi	18:50~19:50 太極舞 mari		19:00-19:50 Re:style AKIKO		
20:00	20:00-21:00 ハタヨガ ベーシック ebizo	20:00-21:00 Style7 MOVE teiko	20:00~21:00 ピラティス ベーシック miki♂		20:00~21:00 パワーヨガ kaori		

**「ヨガアラカルト」**

★4日「リラックスヨガ」 担当: hitomi  
 ★18日「ヒーリングヨガ」 担当: yukari  
 ★25日「ヴァンヤサヨガ」 担当: reiko

**★セレクト会員様★**  
**Style7 30分クラス**  
 何回でも受講可能!

● 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**

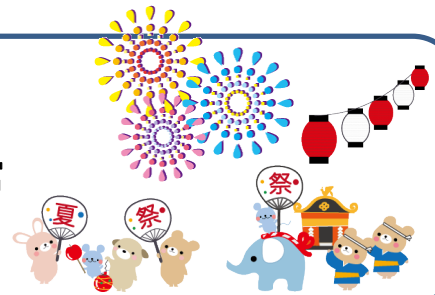
★8月10日(木)~8月15日 お盆休館日  
 ★Style7インストラクター養成コース 第2期開講案内  
 ★8月19日(土)「T2瞑想部」 8月26日(土)「乳がんフレンズヨガ」 開催

※詳しくは裏面をご覧ください。

# 8月のご案内

## お盆休みのご案内

- ★8/10(木)～15(火) お盆休館
- ★8/16(水)～ 通常営業



## 10月開講「第2期 Style7インストラクター養成コース」

第2回目となる「Style7インストラクター」養成コースを開講します。  
 今年3.4月に開講した第1期養成コースから、8名のインストラクターが誕生しています。  
 骨格ラインから整えて、痛みのない、きれいなボディラインを作っていく「Style7」は、  
 最新の機能解剖学の理論と現場でのたくさんの経験から考案されています。  
 実際人前で「伝える」って結構大変！！この養成コースでは、クラスが持てるように、  
 インストラクションはもちろん、わかりやすく伝えるためのティーチング&リードシート  
 が準備されています。また、自信をもって伝えることができるようにサポートシステム  
 が充実しているのが大きな特徴です。指導に興味のある方のためのコースです。



【日時】2017年10月7・8日

11月4・5日(4日間)

【時間】9時30分～17時30分

【料金】¥86,400-(テキスト代含む)

\* 早割料金 → 9月15日までの申し込み 10%引き

【場所】T2 Style

【講師】田中 禎子

※詳しくはHPをご覧ください、スタッフまでお尋ね下さい。



## 8月は測定月



5月・8月・11月・2月 測定月！！

※定期的に測定いただくことでご自身のカラダの状態を把握理想的な体型作りのお手伝いをさせていただきます。

### In Body測定

In Bodyは医療機関や研究施設などでも使用されている体組成計です。

体脂肪・筋肉量(部位別)・内臓脂肪・BMI基礎代謝等がわかります。カラダの栄養状態(タンパク質量、ミネラル量等)を分析します。  
 (タンパク質量、ミネラル量等)

【所要時間:5～10分】



※ファイルをお持ちの方は測定時にご持参ください。

### 体型測定

- ①『体型別トレーニングアドバイス』
  - ②『アナタに合った洋服&ウエア丈とヒールの高さバランス』
- が一目でわかる体型シートをプレゼント♪

【所要時間:15～20分】



♥初めての方にはファイルをプレゼント♥

\* 料金:各500円

\* 申込:T2受付にてご希望の日時をご予約ください。

## T2瞑想部



8月19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。



## 乳がんフレンスヨガ



8月26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。



※ Myマット持参のご協力お願い致します。