

T2Style グループレッスンスケジュール 2017年 10月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	NEW 10:00-11:00 ビューティ ペルヴィス® hitomi	10:00-11:00 パワーヨガ reiko	NEW 10:00-11:00 週替りStyle7 hitomi		10:00-11:00 ピラティス teiko 13日 Style7ピラティス lisa	10:00-10:45 簡単エアロ &ストレッチ lisa	NEW 10:00-11:00 パワーヨガ reiko 22日 ハタヨガフロー ebizo 29日 お休み
11:00						11:00-12:00 ピラティス teiko 11:00-11:30 7日 Style7お腹 lisa 14日 Style7背中 lisa	
12:00							
13:00	NEW 13:00-14:00 Style7 ラテン sanae	13:00-14:00 Style7 MOVE teiko	13:00-14:00 ヒーリングヨガ yukari		13:00-14:00 ヨガアラカルト	13:30-14:30 ZUMBA® sanae	NEW 13:00-14:00 カーディオ アラカルト
14:00	NEW 14:10-15:10 リラックスヨガ hitomi	14:10-15:10 ビューティ ペルヴィス® hitomi	NEW 14:10-15:00 簡単エアロ &ストレッチ lisa			14:45-15:45 ハタヨガ licaco	NEW 14:10-15:10 週替りStyle7 T2 Staff
15:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>★セレクト会員様★ Style730分クラス 何回でも受講可能！</p> </div>			<div style="border: 2px solid purple; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>「ヨガアラカルト」 ★6日「ヒーリングヨガ」担当: yukari ★13日「ヒーリングヨガ」担当: yukari ★20日「ヴィンヤサヨガ」担当: reiko ★27日「リラックスヨガ」担当: hitomi</p> </div>		16:00-16:30 Style7 お腹 lisa	15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi
16:00						16:00-16:30 Style7 お腹 lisa	15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi
17:00							
18:00		NEW 18:10~18:40 Style7お尻 hitomi	NEW 18:10~18:40 Style7ピラティス lisa			<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>「カーディオアラカルト」 ★1日 「太極舞」 担当: mari ★8日 「おたのしみエアロ」 担当: lisa ★15日 「ダンスエアロ」 担当: licaco ★22日 「ダンスエアロ」 担当: licaco ★29日 「太極舞」 担当: mari</p> <p>● 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</p> </div>	
19:00	NEW 18:50~19:50 ピラティス ベーシック miki	18:50-19:50 パワーヨガ reiko	NEW 18:50-19:50 顔ヨガ&Style7 eri		18:50-19:50 Re:Style AKIKO		
20:00	NEW 20:00~21:00 簡単エアロ& ストレッチ lisa	20:00-21:00 Style7 MOVE teiko	NEW 20:00-21:00 ZUMBA® mari		NEW 20:00~21:00 ハタヨガ ベーシック ebizo		

お知らせ

- ★10月9日(月) 祝日プログラムのご案内
- ★10月29日(日) スポーツ・フェスティバル2017開催
- ★NEWレッスンのご紹介
- ★10月21日(土)「T2瞑想部」 10月28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。

10月のご案内

よろしくね♪

NEW

10/9(月)祝日*プログラム



10:00~11:00
顔ヨガ & Style7 eri

13:00~14:00
ヴィンヤサヨガ reiko

14:10~15:10
Style7 ラテン sanae

10月29日(sun) 松江市フィットネス協会イベント開催 「レクリエーション・スポーツ・フェスティバル2017」

【日時】2017年10月29日(日) 9:00 ~ 12:00

【場所】松江市総合体育館

「レクリエーション・スポーツ・フェスティバル2017」が開催されます。

今年も松江市フィットネス協会、コーナーを出します♪

お届けするレッスンは **目覚めのyoag**♥**プレシャス**♥**Style7** となっております🌸

地元を中心に活躍する講師が結集し、みなさまに楽しんでいただけるメニューを考えています。

イベントの詳細については、HP、配信メールにてお知らせします。どうぞご期待ください(^)♥

10月スタート☆NEWレッスンのご紹介

月曜日 13:00~14:00



Style7ラテン

担当: sanae

コアを中心に関節の動きに沿って自然な動きのラインを引き出していきます。Style7 とラテンダンスの融合で、しなやかな動きを身体に負担なく楽しんでもらうクラスです。

水曜日 18:10~18:40



Style7ピラティス

担当: lisa

ピラティスの6つの基本理念を元に、Style7 の要素を取り入れコアを中心に強くしてしなやかなカラダ作りをするクラスです。呼吸と動きがスムーズに行われることで心身の調和を保ちます。

水曜日 18:50~19:50



顔ヨガ & Style7

担当: eri

このクラスでは背中を中心に骨格ラインを整え、正しい動きの基本を身に付け、しなやかで美しい姿勢になるように進めていきます！お顔の表情筋を鍛えたり、ストレッチする事で引き締まった小顔を手に入れて素敵な女性、男性を目指しましょう。

T2瞑想部

10月21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

10月28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。



※お願い: グループレッスンでヨガマットの必要なクラスは、Myマット持参のご協力お願い致します。



「週替りStyle7」スケジュール

- ★ 第1週目 『お腹・背中』
- ★ 第2週目 『お尻・お腹』
- ★ 第3週目 『太腿・膝下』
- ★ 第4週目 『二の腕・小顔』
- ★ 第5週目 『お腹・背中』