

T2Style グループレッスンスケジュール 2017年 11月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00-11:00 ビューティ ベルヴィス® hitomi	10:00-11:00 パワーヨガ reiko <small>28日 Style7 太腿・膝下 kaori</small>	10:00-11:00 週替りStyle7 hitomi		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 reiko
11:00						11:00-12:00 ピラティス teiko <small>4日 11:00-11:30 Style7 お尻 lisa</small>	
12:00							
13:00	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		NEW 13:00-14:00 ヨガアラカルト		NEW 13:00-14:00 カーディオ アラカルト
14:00	14:10-15:10 リラックスヨガ hitomi	14:10-15:10 ビューティ ベルヴィス® hitomi	14:10-15:00 簡単エアロ &ストレッチ lisa			13:30-14:30 ZUMBA® sanae	14:10-15:10 週替りStyle7 T2 Staff
15:00	「週替り Style7」 ★1週目 お腹・背中 ★2週目 お尻・お腹 ★3週目 太腿・膝下 ★4週目 二の腕・小顔		「ヨガアラカルト」 ★10日 リラックスヨガ hitomi ★17日 ヴィンヤサヨガ reiko ★24日 ヒーリングヨガ yukari			14:45-15:45 ハタヨガ licaco <small>18日 お休み 25日 テトックス teiko</small>	15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi
16:00						NEW 16:00-16:30 Style7 膝下 lisa <small>18日 お休み</small>	
17:00							
18:00		NEW 18:10~18:40 Style7 背中 hitomi	18:10~18:40 Style7ピラティス lisa				「カーディオアラカルト」 ★5日 ZUMBA® akiko ★12日 おたのしみエアロ lisa ★19日 ダンスエアロ licaco ★26日 おたのしみエアロ lisa
19:00	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 <small>28日ビューティ hitomi</small>	18:50-19:50 顔ヨガ & Style7 eri <small>15日 Style7二の腕・小顔 22日 背中・お尻 lisa</small>		18:50-19:50 Re:Style AKIKO		
20:00	20:00~21:00 簡単エアロ& ストレッチ lisa	20:00-21:00 Style7 MOVE teiko	20:00-21:00 ZUMBA® mari		20:00~21:00 ハタヨガ ベーシック ebizo <small>17日 Style7 お腹・太腿 lisa</small>		★セレクト会員様★ Style730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

- ★11月3日(金) 祝日プログラムのご案内
- ★11月10日(金)~11月24日(金) ボディーアート委託販売のご案内
- ★11月18日(土) 瞑想と呼吸法
- ★11月18日(土) 「T2瞑想部」
- ★11月25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。