

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 ペルヴィス® hitomi	10:00-11:00 パワーヨガ reiko 28日 Style7 太腿・膝下 kaori	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 4日 11:00-11:30 Style7 お尻 lisa	
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 ペルヴィス® 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 Style 7」 ★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 18日 お休み 25日 デトックス teiko NEW 16:00-16:30 Style7 膝下 lisa 18日 お休み	15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi
16:00							
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 28日ビューティ hitomi	18:50-19:50 顔ヨガ & Style7 eri 15日 Style7 二の腕・小顔 22日 背中・お尻 lisa		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 17日 Style7 お腹・太腿 lisa		★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

- ★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。

11月のご案内

よろしくね♪

祝日*プログラム 11月3日(金)

10:00~11:00

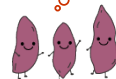
ヴァンヤサヨガ reiko

13:00~14:00

Re:Style AKIKO

14:10~15:10

簡単エアロ&ストレッチ lisa



ヨガの智慧 瞑想と呼吸法

Are you happy?
~心のお掃除しませんか？

『心ここにあらず』何かに気持をとらわれて集中できない、ストレスで頑張れない経験ありませんか？
古代インドから伝わる「瞑想と呼吸法」は気持ちを落ち着け今の自分の心の状態を静かに感じることができ、心と体をつなぐエネルギーを高めると言われます。国内でスワミ氏に学べる数少ない機会です。
是非ご参加ください。

☆開催日 11月18日(土)
☆時間 15:00~16:30
☆場所 T2Style 1Fスタジオ
☆定員 30名
☆参加費 2,000円
☆講師 スワミ・サドヨージャータハ

☆申込方法
①T2HPのイベント申込フォーム
②T2受付に直接申込
※参加費のお支払をして申込完了



インドより
講師来日！

講師:スワミ・サドヨージャータハ
1969年インドケララ州の王族に生まれる。1993年シュリシュリ・ラヴィ・シャンカール(2006年ノーベル平和賞候補)との出会いを機に『国際NGO アトオブピンク』のインターナショナル特別上級講師を務める。呼吸法と瞑想の指導に優れており、呼吸法をベースにしたストレスマネジメントの専門家として世界中で活躍。2011年5月には宮城県を訪れ被災者へのトラウマケアを実施。

※床に座りますので必要であればヨガマットをご持参下さい。
※駐車場が限られていますので、公共の駐車場をご利用下さい。

11月は測定月ですよ~!!

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。随時申し込いただけます。気になったら声をかけてください~♪

- ◎ in body
- ◎ 体型測定



★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。



11月10日(金)~11月24日(金)

BODY ART JAPAN

T2展示販売

9月のFAMILY SALEで
買いそびれちゃったよ
(>_<)って方!
T2にて展示販売します
お立寄り下さい♪



T2瞑想部

11月18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

11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/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。



12月24日(日)クリスマスイベント開催決定! 詳細は12月スケジュールにてお知らせいたします

※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。

