

T2Style グループレッスンスケジュール 2017年 12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	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	10日 ハタヨガ ebizo
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 週替りStyle7 T2Stuff
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	NEW 14:10-15:10 カーディオ アラカルト
15:00	「週替り Style7」 ★6日(水) ★3日(日) お腹・背中 ★13日(水) ★10日(日) お尻・お腹 ★20日(水) ★17日(日) 太腿・膝下 ★27日(水)		「ヨガアラカルト」 ★1日 リラックスヨガ hitomi ★8日 ヴィンヤサヨガ reiko ★15 パワーヨガ reiko ★22日 リラックスヨガ hitomi			14:45-15:45 ハタヨガ licaco	
16:00						9.16日 テトックス teiko	15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi
17:00						NEW 16:00-16:30 Style7 お腹 lisa	
18:00						「カーディオアラカルト」 ★3日 ZUMBA® akiko ★10日 おたのしみエアロ lisa ★17日 ダンスエアロ mari ★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	
18:00	NEW 18:10~18:40 Style7 太腿 hitomi		18:10~18:40 Style7ピラティス 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	18:50-19:50 顔ヨガ & Style7 eri		18:50-19:50 Re:Style AKIKO		
20:00			13.20日 テトックス teiko				
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		

お知らせ

- ★ 年末年始、休館日のご案内
- ★ 12月24日(日) クリスマスイベントのご案内
- ★ 12月16日(土) 「T2瞑想部」 ★ 12月16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。

12月のご案内

◆年末年始の営業◆

12月28日(木)～1月5日(金) 休館日 (28.29日スタッフ研修のため)
1月6日(土)～ 通常営業



★12/24(日)クリスマスイベント★



◆レッスン①◆ 9:40～11:10 (90分)

『ザ☆バランス』 ヨガ *YogaTeps*

詳細は『T2NEWS』発送にてご案内♪

※ランチタイム開場 11:10～※ (これより前はレッスンの為入場できません。)

◆ランチタイム◆ 11:15～11:55

“サンコリニオ”さんパン販売 (スタジオでランチOK!)

◆スペシャルゲストLIVE◆ 12:00～12:30

“マイトリ―” LIVE in T2 Style



◆レッスン②◆ 12:40～14:10(90分)

『T2スペシャルレッスン! Style7サーキット』

T2 Staff

◆レッスン③◆ 14:20～15:30(70分)

『ZUMBA® ～X'masスペシャルレッスン～』

◆レッスン①～③◆

料金: T2会員/¥500 一般/¥1,600

申込: T2会員/12/2～ 一般/12/16～

方法: ①T2受付に料金を添えてお申込

②HPイベントページの申込フォームからお申込

※①,②どちらかでお申込。支払をもって申込完了となります。

◆スペシャルゲストLIVE◆

・各レッスン申込の方→『無料♥』

・ライブのみの方→T2会員:¥500/一般:¥1,000

mari&licaco&sanae

～T2新年恒例イベント☆彡～ 12/10(日)～受付開始

詳細は『T2NEWS』発送にてご案内♪



太陽礼拝108回!「ヨガマラ」2018年1月8日(月・祝)開催!!



T2瞑想部



12月16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

12月16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。