

T2Style グループレッスンスケジュール 2018年1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		NEW 10:00~11:00 ピラティス ベーシック miki	10:00-10:45 簡単エアロ &ストレッチ lisa <small>13日 お休み</small>	10:00-11:00 パワーヨガ reiko <small>21日 ビューティ hitomi</small>
11:00						11:00-12:00 ピラティス teiko	
12:00			NEW				
13:00	13:00-14:00 Style7® ラテン sanae	13:00-14:00 Style7® MOVE teiko	13:00~14:00 簡単エアロ& ストレッチ lisa <small>10日 ビューティ hitomi</small>		13:00-14:00 ヨガアラルト	13:30-14:30 ZUMBA® sanae	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	NEW 14:10-15:10 ヒーリングヨガ yukari			14:45-15:45 ハタヨガ licaco	14:10-15:10 カーディオ アラルト
15:00	「週替り Style7」 ★10日(水) ★7日(日) お腹・背中 ★17日(水) ★14日(日) お尻・お腹 ★24日(水) ★21日(日) 太腿・膝下 ★31日(水) ★28日(日) 二の腕・小顔		「ヨガアラルト」 ★12日 リラックスヨガ hitomi ★19日 リラックスヨガ hitomi ★26日 ヴィンヤサヨガ reiko			NEW 16:00-16:30 Style7® 背中 lisa <small>13.20日 お休み</small>	15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi
16:00							
17:00							
18:00	NEW		NEW		NEW	「カーディオアラルト」 ★7日 おたのしみエアロ lisa ★14日 ZUMBA® mari ★21日 ZUMBA® akiko ★28日 ダンスエアロ licaco ★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	
19:00	18:30-19:30 顔ヨガ & Style7® eri	18:50-19:50 パワーヨガ reiko	18:50-19:50 ZUMBA® mari		18:30-19:30 Re:Style AKIKO		
20:00	19:40~20:40 簡単エアロ& ストレッチ lisa	20:00-21:00 Style7® MOVE teiko	20:00~21:00 ピラティス ベーシック miki		19:40~20:40 ハタヨガ ベーシック ebizo		

お知らせ

- ★1月8日(月)ヨガマラのご案内と祝日プログラムのご案内
- ★エンコンパス会員コース スタート
- ★1月27日(土)「T2瞑想部」 ★1月27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。

1月のご案内  **2018新年★ヨガマラ～太陽礼拝108回～**

1月8日(月・祝) 9:00～11:30
reiko ★ ebizo ★ yukari ★ teiko ★ hitomi

●参加料: 会員: ¥700 一般: ¥2,000 (予約制)

※スタジオ受付に参加料お支払いで、申込完了となります。

12のポーズが連続する『太陽礼拝』を煩惱の数と同じ108回行います。その数だけ太陽礼拝を行うことによって、「煩惱を一つ一つ流していく」という意味合いが『ヨガマラ』にはあります。
無理なく自分のペースで行えるようにポーズの説明の後、それぞれの108回を一緒に行います。初めての方でも大丈夫な内容になってます。新しい1年の始まりに、一緒にチャレンジしてみませんか？

2018年1月8日
祝日レッスンプログラム

★09:00～11:30 (※予約制)
『ヨガマラ』(左参照)



★13:30～14:30
『簡単エアロ&ストレッチ』担当: lisa
※シューズ・ヨガマットをご用意ください

★14:40～15:40
『Style7 お腹・背中』担当: hitomi

Kaori 2月にBaby誕生のためお休みします♡



元気な赤ちゃん産できます♪

スタッフkaoriです。1月～産休に入ります。皆さんの元気な姿や笑顔にいつも励まされとても充実した妊娠期間を過ごせました☆ありがとうございます！9月～復帰しますのでまた、どうぞよろしくお祈りします♡

★エンコンパスパーソナル 始まります～★

《ご利用方法》

- パーソナルトレーニング(¥6,000/60分)
- 予約制
- 受付でご予約ください。



米グラビティ社のトレーニングマシン「エンコンパス」
T2の2階スタジオに導入♡

★エンコンパスの特徴★筋力強化と同時に関節可動域を広く動かすことができます。ワイヤーを用いて行うエクササイズなど200種類以上のバリエーションがあり、体幹はもちろん、これ1台で全身のトレーニングができる優れたもの。

お使いいただけるお客様からは、「効果を感じるのが早い」「肩こりが軽減した気がする」「ウエスト周りが引き締まった」「背中から脇の周辺が引き締まった」「使う筋肉が良くわかる」「ボードが動くので楽しい」「体幹の意識が深まった」などご好評いただいています。

T2瞑想部



1月27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

1月27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。