

T2Style グループレッスンスケジュール 2018年 2月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	NEW 10:00-11:00 Open Heart Yoga Miho	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 ベーシック miki♂	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 25日 ヒーリングヨガ yukari
11:00						11:00-12:00 ピラティス teiko	
12:00							
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 14日 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 3日 licaco	13:00-14:00 週替りStyle7® T2Staff 4日 顔ヨガ &Style7® eri
14:00	NEW 14:10-15:10 ビューティ ペルヴィス® hitomi	14:10-15:10 ビューティ ペルヴィス® hitomi	14:10-15:10 ヒーリングヨガ yukari 14日 簡単エアロ&ストレッチ Lisa			14:45-15:45 ハタヨガ licaco NEW 16:00-16:30 Style7® 太腿 Lisa	14:10-15:10 カーディオ アラカルト 15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi 4日 お休み
15:00	「週替り Style7」 ★7日(水) お腹・背中 ★14日(水) ★11日(日) お尻・お腹 ★21日(水) ★18日(日) 太腿・膝下 ★28日(水) ★25日(日) 二の腕・小顔		「ヨガアラカルト」 ★2日 リラックスヨガ hitomi ★9日 ヒーリングヨガ yukari ★16日 ヴィンヤサヨガ reiko ★23日 リラックスヨガ hitomi				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	18:30-19:30 顔ヨガ & Style7® eri NEW	18:50-19:50 パワーヨガ reiko	18:50-19:50 ZUMBA® mari		18:30-19:30 Re:style AKIKO 2日 Style7® 太腿・お尻 Lisa	「カーディオアラカルト」 ★4日 FIGHT DO®30 (エレメント30) Lisa ★11日 ダンスエアロ mari ★18日 ZUMBA® akiko ★25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	
20:00	19:40~20:40 エレメント30 FIGHT DO®30 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 16.23日 Open Heart Yoga Miho		
お知らせ	★NEWレッスンとNEWインストラクターのご紹介 ★祝日プログラムのご案内 ★2月17日(土)「T2瞑想部」 ★2月17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。	

2月のご案内

2月スタート★NEWレッスン&インストラクターのご紹介

ラディカル フィットネス FIGHT DO® 始まります☆



安全・効果・楽しい
をベースとしたプログラムを
体験してみてね♥

ラディカルフィットネス

ラディカルフィットネス (RADICAL FITNESS SA) は、2004年にナザニエル・レイバス、ガブリエラ・レイバス夫妻によって最も画期的で革新的なグループフィットネスプログラムをデザイン、開発することを専門にした南米アルゼンチン、ブエノスアイレスで設立されたフィットネスプログラムデベロップメントカンパニーです。

FIGHT DO® (ファイドウ) : ☆格闘技系

ファイドウは、ファイティングプログラムのトップコリオグラファーであるナザニエル・レイバス監修。キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツをベースに、有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスとなっています。武士道の「道」にかけてファイ「ドウ」と呼ばれ、愛好者は今や全世界に広がっています。

キックやパンチ動作などを組み合わせたパワフルな内容となっているので、ストレス発散・ダイエット・引締め・体力をつけたい集中したい！など効果的です(*^^*)



- ☆クラスの前にパンチやキック動作など使う動きの練習エレメントを30分程行います(^^) その後30分間音楽に合わせてしっかり動きますので全く初めてでもご参加いただけます♪ 興味のある方は是非、一緒に動きましょう♥
- ☆持ち物は、シューズ・タオル・飲み物・やる気を♥

★月曜日 19:40~20:40

★担当 : Lisa

Open Heart Yoga

月曜日 10:00~11:00

ハタヨガベースのハワイ生まれのヨガ。ゆっくりなペースで身体が硬い方でも、老若男女問わず誰にでも行える事が出来ます。シンプルなポーズで柔軟性アップ、そして筋肉の深層部を鍛えメリハリのある身体をつくります☺️ハワイアンミュージックの新感覚ヨガです(^^)



NEW

担当 : Miho

初めまして、Mihoです。アロハスピリッツ(今を共に過ごす・愛情・喜び・幸せ)を大切にレッスンを通して心と身体を豊かにするお手伝いを致します。どうぞ宜しくお願いします！

祝日☆プログラム 2月12日(月)

10:00~11:00

顔ヨガ & Style7® eri

11:30~12:30

FIGHT DO® Lisa

13:00~14:00

Style7®ラテン sanae

T2瞑想部



2月17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

2月17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をお願い致します。