

T2Style グループレッスンスケジュール 2018年 3月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	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
11:00						11:00-12:00 ピラティス teiko	
12:00						24日 お休み	
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		13:00-14:00 ヨガアラカルト	13:30-14:30 ZUMBA® sanae	13:00-14:00 週替りStyle7® T2Staff
14:00	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			17日 licaco	14:10-15:10 カーディオ アラカルト
15:00	「週替り Style7」 ★7日(水) ★4日(日) お腹・背中 ★14日(水) ★11日(日) お尻・お腹 ★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 リラックスヨガ hitomi ★16日 ヴィンヤサヨガ reiko ★23日 顔ヨガ eri ★30日ヒーリングヨガ yukari			14:45-15:45 ハタヨガ licaco	15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi
16:00						NEW 16:00-16:30 Style7® 二の腕 Lisa	
17:00							
18:00							
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		
	5.12日 Open Heart Yoga Miho						
20:00	19:40~20:40 エレメント15 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		
					2.9日 Open Heart Yoga Miho		

「カーディオアラカルト」

- ★4日 FIGHT DO®30 (エレメント15) Lisa
- ★11日 ZUMBA® akiko
- ★18日 ダンスエアロ licaco
- ★25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

お知らせ

- ★3/8(木) 3/9(金) ボディーアートファミリーセールのご案内
- ★3/21(水) 祝日プログラムのご案内
- ★Style7® 第3期養成コース開催のご案内
- ★3月17日(土) 「T2瞑想部」 ★3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。



3月のご案内



BODY ART JAPAN FAMILYSALE

in T2style

BODY ARTさんによる直販セール♪
Real Stone、G-FITなど春夏の新作もあります☆
スタジオいっぱいに並びます☆

ぜひこの機会に手にとり、試着してみて自分のお気に入り
をみつけて下さいね♪

3月8日(木) 11:00~20:00

3月9日(金) 10:00~17:00

※レッスンは通常通りです

RealStone
-2018-
SPRING COLLECTION



G-FIT

アメリカ西海岸で生まれた
ポップなワークアウトウェア



祝日☆プログラム 3月21日(水)

10:00~11:00

ビューティ・ペルヴィス®

hitomi

11:30~12:30

Style7® MOVE

teiko

13:00~14:00

FIGHT DO® Lisa

Style7 4・6月 開講 決定 「第3期Style7®インストラクター養成コース」

第3期「Style7®インストラクター」養成コースを開講いたします。
昨年、第1・2期養成コースを開講し、14名のインストラクターが誕生!!
全てのインストラクターが、それぞれ地域での活動の場を拡げております。
骨格ラインから整えて、痛みのない、きれいなボディラインを作っていく
「Style7®」は、最新の機能解剖学理論と現場でのたくさんの経験から
考案されています。この養成コースでは、クラス開講につながるように、
インストラクションはもちろん、伝えるためのティーチング&リードシートが
準備されています。さらに、自信をもって伝えることができるように
サポートシステムが充実しているのが大きな特典で、指導にいたい方
のための養成コースです。

【日時】2018年4月28・29日
6月2・3日(4日間)

【時間】9時30分~17時30分

【料金】¥86,400-(テキスト代含む)
*早割料金⇒3月31日まで10%引き

【場所】T2 Style

※詳しくはHPをご覧になるか、スタッフまでお尋ね下さい。



T2瞑想部

3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

3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お願い致します。