

T2Style グループレッスンスケジュール 2018年 4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 3日リラックス hitomi | 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 1日ヒーリングヨガ yukari |
| 11:00 | | | | | | 11:00-12:00 ピラティス teiko 14日,28日ピラティス スペース miki♂ | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | 13:00-14:00 Style7® ラテン sanae | 13:00-14:00 Style7® MOVE teiko | | | 13:00-14:00 ヨガアラルト | 13:30-14:30 ZUMBA® sanae | 13:00-14:00 週替りStyle7® T2Staff 29日 お休み |
| 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 | | | 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」 ★4日(水) ★1日(日) お腹・二の腕 ★11日(水) ★8日(日) お尻・お腹 ★18日(水) ★15日(日) 太腿・膝下 ★25日(水) ★22日(日) 背中・小顔 ★29日(日) お腹・背中 | | 「ヨガアラルト」 ★6日 リラックスヨガ hitomi ★13日 ヴィンヤサヨガ reiko ★20日 ヒーリングヨガ yukari ★27日 リラックスヨガ hitomi | | | 15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi 29日 reiko | |
| 16:00 | | | | | 16:00-16:30 Style7® 膝下 Lisa | | |
| 17:00 | | | | | | 「カーディオアラルト」 ★1日ダンスエアロ licaco ★8日ZUMBA® akiko ★15日ダンスエアロ mari ★22日FIGHT DO®30 (エレメント15) Lisa ★29日おたのしみエアロ Lisa | |
| 18:00 | | | | | | ★セレクト会員様★ Style730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 | 18:50-19:50 Open Heart Yoga Miho | 18:50-19:50 パワーヨガ reiko 3日顔ヨガ eri | 18:50-19:50 ZUMBA® mari | | 18:50-19:50 Re:Style AKIKO 13日 Style7® ピラティス Lisa | | |
| 20:00 | 20:00~21:00 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♂ | | 20:00~21:00 ハタヨガ ベーシック ebizo | | |

お知らせ

- ★春の紹介キャンペーンのご案内
- ★4/30(月)祝日プログラムのご案内
- ★4月21日(土)「T2瞑想部」 ★4月28日(土)「乳がんフレンズヨガ」開催
- ★5月GW休館日のお知らせ

※詳しくは裏面をご覧ください。

4月のご案内



春のご紹介キャンペーン

お知り合いの方やお友達をご紹介ください!

4~6月限定!!

ご紹介様

「体験レッスンご招待」

グループレッスン1回参加(初回のみ)

通常60分 ¥1,600⇒**¥800(税込)**

通常30分 ¥800⇒**¥500(税込)**



レッスン参加の際、紹介者(T2会員)のお名前を受付にお伝えいただくと、ご紹介価格でレッスンを体験して頂けます。紹介者の方には、「お礼チケット」をプレゼント!!

ご紹介して頂いたT2会員様

「選べる♪お礼チケット」

①T2 Style 500円券

- ・イベント・測定・委託販売商品(5000円以上ご購入対応)・アクセスフォーマーに使用できます。
- ・12月末までご利用できます。

②スタジオグループレッスン利用券

※①、②のどちらかをお選び下さい。



祝日☆プログラム 4月30日(月)



10:00~11:00

Open Heart Yoga Miho

11:30~12:30

Style7® ラテン sanae

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」

【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)

【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

4月21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

4月28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。



《5月連休のお知らせ》 5月3日(木)~5月5日(日)休館させていただきます

※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。