

T2Style グループレッスンスケジュール 2018年 5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♂	10:00-11:00 簡単エアロ &ストレッチ Lisa 19日 teiko	10:00-11:00 パワーヨガ reiko
11:00						NEW 11:15-12:15 ピラティス 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 ヨガアラカルト	13:30-14:30 ZUMBA® sanae	13:00-14:00 週替りStyle7® hitomi
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 アラカルト
15:00	「週替り Style 7」 ★2日(水) 背中・二の腕 ★9日(水) ★13日(日) 太腿・膝下 ★16日(水) ★20日(日) お尻・お腹 ★23日(水) ★27日(日) 背中・小顔 ★30日(水) お腹・太腿		「ヨガアラカルト」 ★11日 ヴィンヤサヨガ reiko ★18日 リラックスヨガ hitomi ★25日 ヒーリングヨガ yukari				15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi
16:00							
17:00							
18:00							「カーディオアラカルト」 ★13日 ダンスエアロ licaco ★20日 燃えよ！体脂肪 teiko ★27日 ZUMBA® akiko
19:00	18:50-19:50 Open Heart Yoga Miho	18:50-19:50 パワーヨガ reiko	18:50-19:50 ZUMBA® mari 16日 ビューティ hitomi		18:50-19:50 Re:Style® AKIKO		
20:00	20:00~21:00 エレメント15 FIGHT DO®30 Lisa 7・14日 ビューティ hitomi	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		

● 印のレッスン シュース
 ○ 印のレッスン マット
 をご用意下さい

お知らせ

- ★春の紹介キャンペーンのご案内
- ★5月19日(土)「T2瞑想部」
- ★5月26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。



5月のご案内



《5月連休のお知らせ》

5月3日(木)～5月6日(日)は休館日とさせていただきます。

6月末まで

ご紹介キャンペーン中♪

ご紹介者様

「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)**

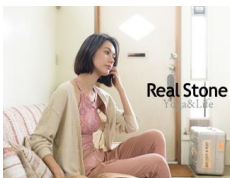
ご紹介して頂いたT2会員様

「選べる♪お礼チケットプレゼント」

- ①T2 Style 500円券
 - ・イベント・測定・委託販売商品(5000円以上購入対応)
 - ・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。

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！！

6月4日～17日☆BODY ART委託販売実施！！



フィットネスウェアを始め、ダンスウェアやスポーツウェア、ヨガウェアなどインナーからパンツまでトータルでご用意。
人気ブランド「G-FIT」、「RealStone」など、ポップでアクティブな機能性のあるアイテムをセレクト。



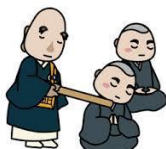
T2瞑想部

日程：5月19日(土)
時間：18:30～20:00



- 《内容》 ご本堂にて30分『yoga』でリラックスした後、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

日程：5月26日(土)
時間：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。