

# 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 <small>3日リラックス hitomi</small>	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 <small>1日ヒーリングヨガ yukari</small>
11:00						11:00-12:00 ピラティス teiko <small>14日,28日ピラティスベーシック miki♂</small>	
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 <small>29日 お休み</small>
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	<b>「週替り Style7」</b> ★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		<b>「ヨガアラルト」</b> ★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			NEW 16:00-16:30 Style7® 膝下 Lisa	15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi <small>29日 reiko</small>
16:00							
17:00							
18:00						<b>「カーディオアラルト」</b> ★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	
19:00	18:50-19:50 Open Heart Yoga Miho	18:50-19:50 パワーヨガ reiko <small>3日顔ヨガ eri</small>	18:50-19:50 ZUMBA® mari		18:50-19:50 Re:Style AKIKO <small>13日 Style7® ピラティス Lisa</small>		
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		

★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

★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)**

### 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可能。
- ・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!!

## 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6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。