



T2Style グループレッスンスケジュール 2018年 6月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|-------|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 10:00 | 10:00-11:00 Open Heart Yoga Miho  18日リラックスヨガ hitomi | 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♂  | NEW 10:00-11:00 ピラティス miki♂  | 10:00-11:00 パワーヨガ reiko  10日Open Heart Yoga Miho | |
| 11:00 | | | | | | NEW 11:15-12:15 簡単エアロ &ストレッチ Lisa  16日 お休み | | |
| 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  9日お休み | 14:10-15:10 カーディオ アラカルト  | |
| 15:00 | 「週替り Style7®」 ★6日(水) ★3日(日) お尻・お腹 ★13日(水) ★10日(日) 背中・二の腕 ★20日(水) ★17日(日) 太腿・膝下 ★27日(水) ★24日(日) 背中・小顔 | | | 「ヨガアラカルト」 ★1日 ヴィンヤサヨガ reiko ★8日 ヒーリングヨガ yukari ★15日 リラックスヨガ hitomi ★22日 Open Heart Yoga Miho ★29日 「ヨガポーズの確認」 reiko | | | 「カーディオアラカルト」 ★3日 ZUMBA® akiko  ★10日 FIGHT DO® Lisa  ★17日 オリジナルエアロ daisuke  ★24日 FIGHT DO® Lisa  | |
| 16:00 | | | | | | | 15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi  | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 19:00 | 18:50-19:50 Open Heart Yoga Miho  18日ピラティスベー シック miki♂ | 18:50-19:50 パワーヨガ reiko  | 18:50-19:50 ZUMBA® mari  | | 18:50-19:50 Re:Style® AKIKO  22日Style7® お腹・背中 miki♂ | | | |
| 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  22日ヴィンヤサヨガ reiko | | 29日 Open Heart Yoga Miho | |

 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

- ★ 紹介キャンペーンのご案内
- ★ 「カーディオアラカルト」インストラクター紹介
- ★ BODY ART 委託販売実施
- ★ 6月23日(土)「T2瞑想部」 ★ 6月23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。



6月のご案内



6月末まで

ご紹介キャンペーン中♪



沢山のの方にT2を広めて頂きありがとうございます。
皆様に喜んでいただけるように、staff一同頑張っていきたいと思ひます。
6月末までやっております。引続きよろしくお願ひ致します。

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)**

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!!

「カーディオアラカルト」～インストラクター紹介～

3日 ZUMBA®

担当：akiko

メッセージ：ZUMBA®の音楽に合わせて
ながら楽しく体を動かしましょう♪
ご参加お待ちしております♪♪



17日 オリジナルエアロ

担当：daisuke

メッセージ：T2の皆さまと一緒にレッス
ンできることを、とても楽しみにしていま
す。自称エアロ大好き♪なので一緒に
楽しみましょう^^! 宜しくお願ひしま
す。



6月4日～17日☆BODY ART委託販売実施!!



T2瞑想部

日程：6月23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：6月23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。



※お願ひ： 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ひ致します。