

T2Style グループレッスンスケジュール 2018年 7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 ピラティス miki♂	10:00-11:00 パワーヨガ reiko
11:00						11:15-12:15 簡単エアロ &ストレッチ Lisa	
12:00						7日・28日 お休み	* 時間変更↓↓ 12:30-13:30 週替りStyle7® hitomi
13:00	13:00-14:00 Style7® ラテン sanae	13:00-14:00 Style7® MOVE teiko 24日 Style7® hitomi			13:00-14:00 ヨガアラルト		
14:00					NEW 14:10-15:10 簡単エアロ &ストレッチ Lisa	13:30-14:30 ZUMBA® sanae	13:40-14:40 カーディオ アラルト
14:10-15:10	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		6日・27日お休み	14:45-15:45 ハタヨガ licaco	14:50-15:50 リラックスヨガ hitomi
15:00	「週替り Style7®」 ★4日(水) ★1日(日) お尻・お腹 ★11日(水) ★8日(日) 背中・二の腕 ★18日(水) ★15日(日) 太腿・膝下 ★25日(水) ★22日(日) お腹・小顔 ★29日(日) 背中・お尻		「ヨガアラルト」 ★6日 ヒーリングヨガ yukari ★13日 ヴィンヤサヨガ reiko ★20日 リラックスヨガ hitomi ★27日 「ヨガポーズの確認」 reiko		「カーディオアラルト」 ★1日 FIGHT DO® Lisa ★8日 ZUMBA® akiko ★15日 FIGHT DO® Lisa ★22日 オリジナルエアロ daisuke ★29日 DISCO WORLD mari		
16:00							
17:00							
18:00							
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		18:50-19:50 Re:Style® AKIKO 20日 Style7® miki		
20:00	20:00-21:00 エレメント15 FIGHT DO®30 Lisa	20:00-21:00 Style7® MOVE teiko 24日お休み	20:00-21:00 お腹ひきしめ ピラティス miki♂		20:00-21:00 ハタヨガ ベーシック ebizo		

お知らせ

- ★お盆休みのご案内
- ★7月16日(月)祝日プログラム
- ★7月21日(土)「T2瞑想部」 ★7月28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。

● 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



7月のご案内



お盆休みのご案内



☆8/11(土) ~ 16(木) お盆休館

☆8/17(金) ~ 通常営業



7月16日(月) 祝日プログラムでお楽しみください~

10:00~11:00 ハタヨガフロー 担当: ebizo

ヨガの基本的なポーズを呼吸に合わせて流れるようにフロースタイルで動いていきます。どなたでもご参加いただけます。



13:00~14:00 Latin Express con Salsa®
(ラテンエクスプレスコンサルサ) 担当: sanae

サルサの音楽とリズムを楽しみながら踊るダンスフィットネスです。エアロビクスのようにノンストップで動きます。



14:10~15:10 Style7® ピラティス 担当: miki♂

体幹+インナーマッスを鍛えて「理想のカラダ」へのお手伝いをします♪



♡4~6月の3か月間、会員の皆様にはお知り合いの方々をご紹介いただき、ありがとうございました^^
実際に通っていただいている皆様の声が、多くの方に届いたことに心より感謝いたします。
インストラクター・スタッフ一同♡笑顔で皆様をお迎えいたします♡
今後共よろしく願い致しますm(__)m



T2瞑想部



日程: 7月21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

日程: 7月28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をお願い致します。