



T2Style グループレッスンスケジュール 2018年 8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 7日 Re:style® AKIKO	10:00-11:00 週替りStyle7® hitomi	休 館 日	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♂ 18日 Style7® ピラティス Lisa	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			NEW				25日 Katta	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	13:00-14:00 ヒーリングヨガ yukari 8日 ピラティス miki♂			13:00-14:00 ヨガアラカルト		5日 miki♂
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 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 アラカルト
15:00	「週替り Style7®」 ★1日(水) ★5(日) 太腿・背中 ★8日(水) ★19(日) お腹・二の腕 ★22日(水) ★26日(日) お尻・膝下 ★29日(水) お腹・小顔		「ヨガアラカルト」 ★3日 ヴィンヤサヨガ reiko ★10日 ハタヨガベーシック aiko ★17日 ヨガポーズの確認 reiko ★24日 リラックスヨガ hitomi ★31日 ヒーリングヨガ yukari		14:45-15:45 ハタヨガ licaco 4日 ヴィンヤサヨガ reiko	14:50-15:50 リラックスヨガ hitomi 5日 reiko		
16:00					「カーディオアラカルト」 ★5日 ZUMBA® akiko ★19日 FIGHT DO Lisa ★26日 オリジナルエアロ daisuke			
17:00								
18:00								
19:00	NEW 18:50-19:50 ZUMBA® mari	18:50-19:50 パワーヨガ reiko 7日ビューティ hitomi	NEW 18:50-19:50 お腹ひきしめ ピラティス miki♂		18:50-19:50 Re:Style® AKIKO 31日 ピラティス miki♂			
20:00	NEW 20:00-21:00 Open Heart Yoga Miho	20:00-21:00 Style7® MOVE teiko	NEW 20:00-21:00 エレメント15 FIGHT DO®30 Lisa		20:00-21:00 ハタヨガ ベーシック ebizo			

 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

- ★ 9月より復帰します。kaori
- ★ NEW インストラクターのご紹介
- ★ 8月18日(土)「T2瞑想部」 ★ 8月25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。



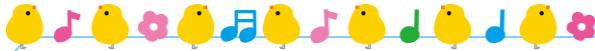
8月のご案内



お盆休館のお知らせ



8月11日(土)～16日(木) 休館
8月17日(金)～ 通常営業

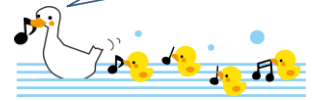


☀ 9月よりスタッフkaoriが復帰します ☀



ご無沙汰しております!
おかげ様で2月に第二子が生まれ、現在復帰に向け、Style7で産後の体の引締め奮闘中です☺
また皆さんと一緒に楽しく運動できるのを楽しみにしています^^
今後どうぞよろしくお願い致します。 kaori

10月よりレッスンに復活!!
お楽しみに(^_^)/



🌸 NEWインストラクターご紹介 🌸

ヨガアラルト

10日(金) ハタヨガベーシック
担当: aiko

【プロフィール】

個人で続けていたヨガの学びを深める為、ティーチャートレーニングを受け、その哲学に感銘を受ける。22年の東京生活から拠点を自然豊かな島根に変えて、ヨガクラスを開催。現在毎月東京へ通い、学びを続け東京でもクラスを開催。



25日(土) 簡単エアロ&ストレッチ

担当: Katta (9月からはカーディオにも登場します!)

【プロフィール】

大阪や島根のスポーツクラブで働き、現在は山陰地方でインストラクターとして活動しています。運動初心者の方でも楽しんで頂けるレッスンを心がけています!



告知

BODY ART JAPAN FAMILYSALE

in T2style

BODY ARTさんによる直販セール開催♪

9月 13日(木)10:00～20:00

9月 14日(金)10:00～17:00 (レッスンは通常通りあります。)

T2瞑想部



日程: 8月18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: 8月25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。