

T2Style グループレッスンスケジュール 2018年 9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 11日 ハタヨガ aiko	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♂	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						15日お休み	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 18日ビューティ hitomi	13:00-14:00 ヒーリングヨガ yukari			13:00-14:00 ヨガアラカルト		
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 18日 Style7 MOVE teiko				14:10-15:10 簡単エアロ &ストレッチ Lisa 14日katta	13:30-14:30 ZUMBA® sanae	13:40-14:40 カーディオ
15:00							14:45-15:45 ハタヨガ licaco 15日 aiko	14:50-15:50 リラクセスヨガ hitomi
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	18:50-19:50 ZUMBA® mari	18:50-19:50 パワーヨガ reiko 11日ビューティ hitomi	18:50-19:50 お腹ひきしめ ピラティス miki♂		18:50-19:50 Re:Style® AKIKO			
20:00	20:00-21:00 Open Heart Yoga Miho	20:00-21:00 Style7® MOVE teiko	20:00-21:00 エレメント15 FIGHT DO®30 Lisa 12日ハタヨガフロ- ebizo		20:00-21:00 ハタヨガ ベーシック ebizo			

「週替り Style7®」

★5日(水) ★2日(日) 太腿・背中
 ★12日(水) ★9日(日) お腹・二の腕
 ★19日(水) ★16日(日) お尻・膝下
 ★26日(水) ★23日(日) お腹・小顔
 ★30日(日) お腹・背中

「ヨガアラカルト」

★7日 ヴィンヤサヨガ reiko
 ★14日 ハタヨガベーシック aiko
 ★21日 リラクセスヨガ hitomi
 ★28日 ヨガポーズの確認 reiko

「カーディオアラカルト」

★2日 ZUMBA® akiko
 ★9日 FIGHT DO® Lisa
 ★16日 オリジナルエアロ daisuke
 ★23日 FIGHT DO® Lisa
 ★30日 ZUMBA® katta

● 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

★BODY ART Family Saleご案内
 ☆祝日プログラムのご案内
 ★9月 29日(土)「T2瞑想部」 ★9月22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。



9月のご案内



BODY ART JAPAN FAMILY SALE

in T2 style



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。)



恒例のフィットネスセールの開催です♪
お友達もお誘い合わせの上、是非ご来場くださいませ。
お買い得なセール商品多数!!秋の新作も取り揃えて
おります!秋のスポーツ・イベントにすぐ使えるウェアが
たくさん☆☆
お楽しみに^^♪



※カードのご利用は、税込10,000円以上の
お買い上げでご利用可能です。



9月17日(月)

祝日プログラムのご案内

10:00~「Open Heart Yoga」

13:00~「ファットバーン」※

14:10~「Style7®」



Miho



Katta



hitomi

※英国生まれのファットバーン!脂肪燃焼に効果絶大!!持っている力を出し切る!そして、最大限の力を発揮する為に休憩することが歓迎される!なんともユニークでオリジナル性に溢れるトレーニングに基づき、誰もがチャレンジしたくなる!そしてオールアウト!そして爽快感!!そんな感じのトレーニングプログラムです。



9月24日(月)

10:00~「Style7®」

13:00~「FIGHT DO®」

14:10~「ハタヨガ」



Miki♂



Lisa



aiko

T2瞑想部



日程: 9月29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。



乳がんフレンスヨガ

日程: 9月22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。