

T2Style グループレッスンスケジュール 2018年 10月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00-11:00 Open Heart Yoga Miho	NEW 10:00-11:00 パワーヨガ kaori	10:00-11:00 週替りStyle7® hitomi	定 休 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							※時間変更 ↓
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		NEW 13:00-14:00 リラクセスヨガ hitomii		※ 13:00-14:00 週替りStyle7® hitomi
14:00					NEW 14:10-15:10 楽しいエアロ &ストレッチ Katta	13:30-14:30 ZUMBA® sanae	※ 14:10-15:10 カーディオ アラカルト
15:00	NEW 14:10-15:10 週替りStyle7® kaori	NEW 14:10-15:10 はじめてのヨガ kaori	NEW 14:10-15:10 ビューティ ペルヴィス® hitomi		26日 Style 7 kaori	14:45-15:45 ハタヨガ licaco	※ NEW 15:20-16:20 ハタヨガ All level aiko
16:00	「週替り Style 7®」 ★1日(月) ★3日(水) ★7(日) 太腿・お腹 ★15日(月) ★10日(水) ★14(日) 背中・二の腕 ★22日(月) ★17日(水) ★21日(日) お尻・膝下 ★29日(月) ★24日(水) ★28日(日) お腹・小顔 ★31日(水) 背中・太腿						7日お休み
17:00						NEW 15:55-16:25 Style7®お腹 kaori	
18:00						6日 teiko	
19:00	18:50-19:50 ZUMBA® mari	18:50-19:50 パワーヨガ reiko	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	NEW 20:00-21:00 初級エアロ shouki		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！

「カーディオアラカルト」

- ★7日 おたのしみエアロ Lisa
- ★14日 ZUMBA® Katta
- ★21日 ZUMBA® akiko
- ★28日 オリジナルエアロ daisuke

● 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

★祝日プログラムのご案内
 ★レクリエーションスポーツフェスティバル2018開催
 ★In Body測定 ★NEW!インストラクターご紹介
 ★10月27日(土)「T2瞑想部」開催 ★10月27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。



10月のご案内



10月8日(月) 祝日プログラムのご案内

10:00~
Style7® ラテン
担当: sanae



13:00~
ダンスエアロ
担当: licaco



14:10~
パワーヨガ
担当: reiko



10月21日(日) 松江市フィットネス協会イベント開催 【レクリエーションスポーツフェスティバル2018】

【日時】2018年10月21日(日) 9:00~12:00
【場所】松江市総合体育館

今年も松江市フィットネス協会でごコーナーを出します♪
お届けするレッスンは、目覚めのyoga☆プレシヤス☆Style7®となっております🌸
みなさまに楽しんでいただけるメニューを考えています♪
イベントの詳細については、HP、配信メールにてお知らせします。どうぞご期待くださいませ(^_^)♪



定期的な測定!

高性能なIn Bodyで、定期的に測定し年間を通して自分の身体の状態を把握することで、なりたいBODY計画の参考にさせて頂けます。
随時申し込いただけます。気になったら声かけてください(^_^)♪

☆In Body測定 500円(会員価格)

In Bodyは大学や研究施設などでも使用されている体組成計です。体脂肪・筋肉量(部位別)・内臓脂肪・BMI基礎代謝等がわかります。
カラダの栄養状態(タンパク質量・ミネラル量等)を分析します。【所要時間:5~10分】



●申込: T2受付にてご希望の日時をご予約ください。

NEW! インストラクターご紹介

水曜日 20:00~
初級エアロ 担当: shouki



鳥取・島根を中心に活動しています松本翔輝(まつもとしょうき)です!
担当レッスンは初級~上級エアロ・ステップです!
スタジオで皆様を笑顔にさせたいと思います☆駆け出しのインストラクターですがよろしくお願ひ致します☆

T2瞑想部

日程: 10月27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: 10月27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 T2 style 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。