

# T2Style グループレッスンスケジュール 2018年 11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 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♂ 17日 Style7 太腿・膝下 kaori	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							3日 katta 24日 パワーヨガ kaori			
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			13:00-14:00 リラックスヨガ hitomii		13:00-14:00 週替りStyle7® hitomi		
14:00							13:30-14:30 ZUMBA® sanae			
14:10	14:10-15:10 週替りStyle7® kaori	14:10-15:10 はじめてのヨガ kaori	14:10-15:10 ビューティ ペルヴィス® hitomi			14:10-15:10 楽しいエアロ &ストレッチ Katta		14:10-15:10 カーディオ アラカルト		
15:00							14:45-15:45 ハタヨガ licaco			
16:00	<b>「週替り Style7®」</b> ★5日(月) ★7日(水) ★4日(日) お腹・二の腕 ★12日(月) ★14日(水) ★11日(日) 膝下・太腿 ★19日(月) ★21日(水) ★18日(日) 背中・小顔 ★26日(月) ★28日(水) ★25日(日) お腹・お尻						10日 ヴァンヤサ reiko	15:20-16:20 ハタヨガ All level aiko		
17:00									15:55-16:25 Style7® お尻 kaori	11日リラックスヨガ hitomi
18:00									3日 teiko 10日お休み	
19:00	18:50-19:50 ZUMBA® mari	18:50-19:50 パワーヨガ reiko	18:50-19:50 お尻きしめ ピラティス miki♂		18:50-19:50 Re:Style® AKIKO	<b>「カーディオアラカルト」</b> ★4日 ZUMBA® katta ★11日 ダンスエアロ mari ★18日 オリジナルエアロ daisuke ★25日 ZUMBA® akiko				
20:00	20:00-21:00 Open Heart Yoga Miho	20:00-21:00 Style7® MOVE teiko	20:00-21:00 初級エアロ shouki		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				
					9日 16日 reiko					

★セレクト会員様★  
Style7 30分クラス  
何回でも受講可能！

お知らせ

- ★ 11月23日(金) 祝日プログラムのご案内
- ★ 11月17日(土) yogo 体験会
- ★ BODY ART 委託販売！ ★ クリスマスイベント開催日決定！！
- ★ 11月24日(土)「T2瞑想部」開催 ★ 11月24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。



# 11月のご案内



## 11月23日(金) 祝日プログラムのご案内

10:00~

パワーヨガ

担当: kaori



13:00~

ZUMBA®

担当: akiko



14:10~

ピラティス

担当: miki



## 11月18日~30日☆BODY ART委託販売実施!!



フィットネスウェアを始め、ダンスウェアやスポーツウェア、ヨガウェアなどインナーからパンツまでトータルでご用意。

人気ブランド「G-FIT」、「RealStone」など、ポップでアクティブな機能性のあるアイテムをセレクト!!



一番身近な「呼吸」見つめてみませんか?

## yoga 体験会

呼吸法、瞑想、そしてyogaの智慧にもふれます。穏やかさを感じてリフレッシュしませんか?

11月17日(土) 15:00~16:30

【場所】 T2スタジオ 2F

【講師】 秦 理子 (アートオブリビング認定講師)

【定員】 15名

【参加費】 ¥1,500

【申込】 T2スタジオ受付まで ※参加費のお支払をもって申込完了

【持ち物】 ヨガマット・飲み水・動きやすい服装

主催: アートオブリビング

<https://www.artofliving.org/jp-ja>



## Christmasイベント☆12月16日(日)開催決定!

全インストラクターが繰り広げる7種類のレッスン、コラボもあり、美味しいランチあり、お楽しみコーナーなど企画しております。 詳細は12月スケジュールにて!! お楽しみに(^^)



## T2瞑想部

日程: 11月24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: 11月24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。