

T2Style グループレッスンスケジュール 2018年 12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 19日 kaori	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 2日 お休み 23日 リラックスヨガ hitomi	
11:00						11:15-12:15 簡単エアロ &ストレッチ Lisa		
12:00						1日 お休み		
13:00	13:00-14:00 Style7® ラテン sanae 3日 Style7 お尻・ お腹 hitomi	13:00-14:00 Style7® MOVE teiko	13:00-14:00 ヒーリングヨガ yukari 5日 パワーヨガ kaori			13:00-14:00 リラクソヨガ hitomii	13:30-14:30 ZUMBA® sanae	13:00-14:00 週替りStyle7® hitomi
14:00	14:10-15:10 週替りStyle7® kaori 17日 hitomi	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	14:45-15:45 ハタヨガ licaco 1日・15日 パワーヨガ kaori NEW 15:55-16:25 Style7® 背中 kaori 8日 teiko	14:10-15:10 カーディオ アラカルト 15:20-16:20 ハタヨガ All level aiko
15:00	「週替り Style7®」 ★3日(月) ★5日(水) ★2日(日) 背中・二の腕 ★10日(月) ★12日(水) ★9日(日) 膝下・太腿 ★17日(月) ★19日(水) お腹・小顔 ★26日(水) ★23日(日) 背中・お尻							
16:00					★セレクト会員様★ Style730分クラス 何回でも受講可能!			
17:00								
18:00								
19:00	18:50-19:50 ZUMBA® mari	18:50-19:50 パワーヨガ reiko 4日 リラックスヨガ hitomi	18:50-19:50 お尻ひきしめ ピラティス miki♂		18:50-19:50 Re:Style® AKIKO 21日 ビューティ hitomi		「カーディオアラカルト」 ★2日 オリジナルエアロ daisuke ★9日 ZUMBA® akiko ★23日 おたのしみエアロ Lisa	
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			

お知らせ

- ★ 年末年始の営業
- ★ 12月16日(日) クリスマスイベントのご案内!!
- ★ 12月24日(月) 祝日プログラムのご案内
- ★ 12月22日(土)「T2瞑想部」開催 ★ 12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。

● 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



12月のご案内



◆年末年始の営業◆



12月27日(木)～1月5日(土) 休館日 (27.28日スタッフ研修のため)
1月6日(日)～ 通常営業



★12月16日(日)★Xmasイベント



- ①9:30～10:10 「ヨガティス」 miho ★ miki♂ ★ aiko
- ②10:25～11:05 「オリジナルエアロ」 daisuke ★ shouki
- ③11:20～12:00 「Style7®～筋肉は裏切らない～」
teiko ★ kaori ★ hitomi
- ★ライブ & ランチタイム & お楽しみコーナー★
- 🎄 11:30～14:30 出張ランチ『Café ailes(エール)』さん
- 🎄 12:40～13:10 ライブ『マイトリー』さん in T2Style
- 🎄 10:00～14:30 無料ハンドマッサージ『POLA』さん
- ④13:20～14:00 「ZUMBA® Xmasスペシャルレッスン」
mari ★ sanae ★ akiko
- ⑤14:15～15:05 「ハタヨガリレー」!!!
yoga teps ～ reiko ★ yukari ★ ebizo
- ⑥15:20～16:00 「アゲアゲ! ノリノリ! テンションMAXエアロ」
licaco ★ sanae ★ teiko

《申込方法》

◆レッスン①～⑥◆

★料金: T2会員/¥500 一般/¥1,600
(参加する程お得な料金設定)

★定員: 各レッスン 30名

★申込: T2会員/11/26～ 一般/12/5～

★方法: 「T2受付」か「HPイベントページ」申込
フォームから
(支払をもって申込完了となります)

◆マイトリーさんLIVE◆

★無料ご招待!!

※詳細は『T2NEWS』発送にてご案内♪

12月24日(月) 祝日プログラムのご案内

10:00～
アクティブヨガ

担当: miho



13:00～
～ラテン音楽に合わせて～
ラテンエアロ

担当: sanae



14:10～
Style7®
お腹・背中

担当: hitomi



T2瞑想部

日程: 12月22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: 12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。