

T2Style グループレッスンスケジュール 2019年 1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♂	10:00-11:00 パワーヨガ reiko
11:00			23日kaori				11:15-12:15 簡単エアロ &ストレッチ Lisa
12:00						19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					18日kaori25日reiko	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	21.28日hitomi		23日お休み			14:45-15:45 ハタヨガ licaco	
16:00	「週替り Style7®」 ★7日(月) ★9日(水) ★6日(日) お腹・二の腕 ★16日(水) ★13日(日) 背中・小顔 ★21日(月) ★23日(水) ★20日(日) お尻・太腿 ★28日(月) ★30日(水) 太腿・膝下					26日 パワーヨガkaori	15:20-16:20 ハタヨガ All level aiko
17:00							
18:00							
19:00	18:50-19:50 ZUMBA® mari	18:50-19:50 パワーヨガ reiko	18:50-19:50 お尻ひきしめ 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 オリジナルエアロ shouki		20:00-21:00 ハタヨガ ベーシック ebizo		

★セレクト会員様★
Style730分クラス
何回でも受講可能！

「カーディオアラカルト」

- ★6日 ZUMBA® akiko
- ★13日 オリジナルエアロ shouki
- ★20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	★1/27(日)「T2☆新年ヨガフェスタ」開催 ★1/14(月)祝日特別プログラム ★1/19(土)「瞑想部」開催	※詳しくは裏面をご覧ください。 ★1/26(土)「乳がんフレンズヨガ」開催
------	---	--



1月のご案内



1/27(日)「T2★新年ヨガフェスタ」

今年の新年ヨガは、9名のインストラクターによる**ヨガの祭典(フェスタ)!!**
伝統的な流派のものから現代的なスタイルのものまで、様々な種類のヨガを体験できます。
アナタにぴったりのヨガに出会えるかも?! ヨガ初めての方も、経験者の方も楽しめるイベントです☆

①レッスン 9:30~10:40 (70分)

『ラジヨガ』 担当: yukari
『太陽礼拝ヨガ』 担当: kaori



②レッスン 10:55~12:05 (70分)

『プロップスヨガ』 担当: reiko
『古典ヨガ』 担当: licaco

③ランチ&WS 12:10~13:15 (70分)

『本格! カレーランチとアーユルヴェーダのお話』
担当: junko

世界3大医学の一つ「アーユルヴェーダ」。インド・スリランカで生まれた5000年以上の歴史を持つ世界最古の伝統医学で、より健康に、長寿や若さを保つことを目的とした予防医学です。今回のWSでは、アーユルヴェーダの基本である3つの「体質」のうち、ご自身がどれに当てはまるかを知り、アーユルヴェーダの理論を生活に活かす方法をお伝えします。



④レッスン 13:20~14:30 (70分)

『ヨガ哲学』 担当: aiko
『アシュタンガヨガ』 担当: ebizo

⑤レッスン 14:45~15:55 (70分)

『アースヨガ』 担当: teiko&hitomi

各プログラムでは担当インストラクターによる
ヨガ対談もありますよ~☆彡

<申込開始>

・T2会員: 1/7(月) ・一般: 1/18(金)

<料金>

・①②④⑤レッスン(1レッスン料金)
会員/¥500 一般/¥1,600
・③ランチ&WS
一律/¥1,450 (ランチ代込み)

<定員>

・各プログラム 30名
※定員になり次第、申込締切となります。

<申込締切>

・③ランチ&WS 1/23(水)

<方法>

・「T2受付」か「HPイベント」より申込フォームから
※支払をもって、申込完了となります。

※各レッスンの内容やランチメニューは、「HPイベントページ」「スタジオ掲示」等でご案内致します。

お正月の運動不足を解消!
充実の1日5レッスン☆

1/14(月・祝) 祝日特別プログラム

【午前】

①10:00~10:30
「Style7® 背中」 担当: kaori

②10:40~11:40
「パワーヨガ」 担当: kaori



【午後】

③13:20~13:50
「Style7® お尻」 担当: hitomi

④14:00~15:00
オリジナルエアロ 担当: shouki



⑤15:10~15:40
「Style7® お腹」 担当: hitomi



◆「Style7®」との組合せ参加で「ヨガ」「エアロ」がより効果的♡
◆セレクト会員様→①③⑤は何回でも受講可能でお得ですよ

T2瞑想部

日程: 1月19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(要予約)

≪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: 1月26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 reiko

☆場所 T2style 2Fセミナースタジオ

☆参加費 1,600円/1人(要予約)

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をお願い致します。