

T2Style グループレッスンスケジュール 2019年2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						11:15-12:15 簡単エアロ &ストレッチ Lisa				
12:00							16日 禅ヨガアース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 楽しいエアロ &ストレッチ Katta	13:30-14:30 ZUMBA® sanae	13:00-14:00 週替りStyle7® hitomi		
14:00		NEW				NEW				
14:10-15:10	14:10-15:10 週替りStyle7® kaori	14:10-15:10 禅×ヨガ アース karoi	14:10-15:10 ビューティ ペルヴィス® hitomi			14:10-15:10 禅×ヨガ アース hitomi		14:10-15:10 カーディオ アラカルト		
15:00						15日 kaori	14:45-15:45 ハタヨガ licaco			
16:00	「週替り Style7®」 ★4日(月) ★6日(水) ★3日(日) お腹・二の腕 ★13日(水) ★10日(日) 背中・小顔 ★18日(月) ★20日(水) ★17日(日) お尻・太腿 ★25日(月) ★27日(水) ★24日(日) 太腿・膝下						2日 aiko	15:20-16:20 ハタヨガ All level aiko		
17:00									NEW	
18:00										15:55-16:25 Style7® 膝下 kaori
19:00				18:50-19:50 ZUMBA® mari	18:50-19:50 パワーヨガ reiko	18:50-19:50 背中ひきしめ 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 オリジナル エアロ shouki		20:00-21:00 ハタヨガ ベーシック ebizo					
					15日 お休み					
					22日 reiko					

★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」

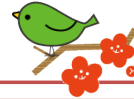
- ★3日 オリジナルエアロ shouki
- ★10日 DISCO WORLD mari
- ★17日 オリジナルエアロ daisuke
- ★24日 ZUMBA® akiko

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	★2/11(月・祝) 祝日特別プログラム ★2月は「測定月」♪ & 「2月NEWレッスン」紹介!! ★2/16(土)「瞑想部」開催 ★2/23(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。
------	--	-----------------



2月のご案内



2/11 (月・祝) 祝日特別プログラム

★10:00~11:00
「禅×ヨガ アース」
担当：hitomi



★13:00~14:00
「Style7®背中・お尻」
担当：miki♬



★14:10~15:10
「ZUMBA®」
担当：katta



2月スタート! NEWレッスン☆3

- 毎週火曜14:10~15:10 担当：kaori
- 毎週金曜14:10~15:10 担当：hitomi

「禅×ヨガ アース」

禅の三調「調身・調息・調心」の考えを元に、音楽に合わせたヨガで身体をほぐし集中力を高め、体と呼吸を整え、その後瞑想で心を整える“マインドボディプログラム”です。難しいポーズはなく、ご自分のペースで行って頂けますので、ヨガが初めての方でも大丈夫です。心地よく身体を動かしたあとの幸福感と共に瞑想を行うことで心身のバランスを整えます。



2月「測定月」です!!

5月・8月・11月・2月は「測定月」

～定期的な測定でカラダの状態を把握することで、理想的な体づくりがしやすくなります!～

In Body測定



- 料金 会員/¥500 一般/¥800
- 所要時間 5~10分
- 申込 ご希望日時を受付にお申込みください。

(※正確な計測のために運動前がオススメです)

『In Bodyは』大学や研究施設などでも使用されている高性能体組成計です。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。またカラダの栄養状態(タンパク質量、ミネラル量等)を分析します。

半期に一度の
BIGセール♡

Body Art 直販☆ウエアセール

3月21日(木) 22日(金) 開催決定!!



T2瞑想部

日程：2月16日(土)
時間：18:30~20:00



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。

- 《担当》 teiko
- 《場所》 洞光寺
- 《参加費》 500円

※詳しくはHPをご覧ください。

乳がんフレンスヨガ

日程：2月23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 T2stye 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。