

T2Style グループレッスンスケジュール 2019年3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 10日ハタヨガ licaco			
11:00						11:15-12:15 簡単エアロ &ストレッチ Lisa				
12:00						23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 6日 禅ヨガアース teiko			13:00-14:00 楽しいエアロ &ストレッチ Katta		13:00-14:00 週替りStyle7® hitomi 31日 teiko		
14:00							13:30-14:30 ZUMBA® sanae			
14:10	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 1日・8日 hitomi 22日 ペルヴィス hitomi 15日・29日 kaori		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	「週替り Style7®」 ★4日(月) ★6日(水) ★3日(日) お腹・二の腕 ★11日(月) ★13日(水) ★10日(日) お尻・太腿 ★18日(月) ★20日(水) ★17日(日) 背中・小顔 ★25日(月) ★27日(水) ★24日(日) 太腿・膝下 ★31日(日) 背中・お腹						NEW 15:55-16:25 Style7® 太腿 kaori 30日 お休み	15:20-16:20 ハタヨガ All level aiko 10日 リラックス hitomi		
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 背中ひきしめ ピラティス miki♂		18:50-19:50 Re:Style® AKIKO 15日 ペルヴィス hitomi		
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 1日・8日 禅ヨガアース teiko					

★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」

- ★3日 オリジナルエアロ daisuke
- ★10日 DISCO WORLD mari
- ★17日 ZUMBA® akiko
- ★24日 ダンスエアロ licaco
- ★31日 おたのしみエアロ lisa

● 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

★3/21、22(木・金)BODY ART JAPANウエアセール開催!
 ★3~5月限定!「春の紹介キャンペーン」のご案内
 ★3/16(土)「瞑想部」開催 ★3/23(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。



春のご紹介キャンペーン♪ お知り合いの方やお友達をご紹介ください!

3~5月限定!!

ご紹介様

「体験レッスンご招待」

グループレッスン1回参加(初回のみ)

通常60分 ¥1,600⇒**¥800(税込)**

通常30分 ¥800⇒**¥500(税込)**

ご紹介して頂いたT2会員様

「選べる♪お礼チケット」

①T2 Style 500円券

- ・イベント・測定・エンコンパス体験・膝下マッサージなどに使えます。
- ・12月末までご利用できます。

②スタジオグループレッスン1回利用券

(ご本人様のみ有効)

※①、②のどちらかをお選び下さい。

●即日入会で体験料は無料になります!!

『ご入会手続きに必要なもの』

- ・「山陰合同銀行」か「島根銀行」の口座番号のわかるもの
- ・銀行印
- ・初回会費(2ヶ月分)

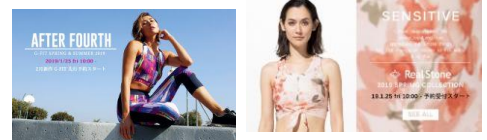
※レッスン参加の際、ご紹介様(T2会員)のお名前を受付にお伝えいただくと、ご紹介価格でレッスンを体験して頂けます。紹介者の方には、「お礼チケット」をプレゼント!!

BODY ART JAPAN FAMILY SALE

BODY ARTさんによる直販ウェアBigセール♪
Real Stone、G-FITなど春の新作もありますよ☆
スタジオいっぱいに並びます!!

ぜひこの機会に手にとり、試着してみて自分のお気に入りを見つけて下さいね♪

日時：3月21日(木) 11:00~20:00
3月22日(金) 9:30~17:00
※レッスンは通常通りです。



【重要】無料貸出終了のお知らせ

ヨガマットを無料で貸出をしておりましたが、4月より貸出を有料にさせていただきます。
レンタル料：1回/300円
ご協力お願い申し上げます。



T2瞑想部

日程：3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。



乳がんフレンズヨガ

日程：3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 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。



