

☆4月よりマットレンタル1回¥300になります。「Myマット」のご準備をお願いします☆

## T2Style グループレッスンスケジュール 2019年4月

	NEW 月	火	NEW 水	木	金	土	日	
10:00	10:00-11:00 禅×ヨガ アース kaori	10:00-11:00 パワーヨガ kaori	10:00-11:00 Style7® お腹・お尻 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						NEW 11:15-12:15 楽しいエアロ &ストレッチ katta		
12:00								
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		NEW 13:00-14:00 Style7® 太腿・膝下 kaori		13:00-14:00 オリジナル エアロ shouki	
14:00	NEW						13:30-14:30 ZUMBA® sanae	7日 Re:style AKIKO
14:10-15:10	14:10-15:10 Style7® 背中・二の腕 kaori	14:10-15:10 禅×ヨガ アース kaori	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		14:45-15:45 ハタヨガ licaco	14:10-15:10 週替りStyle7® hitomi
15:00	4/29(月)、30(火)は、 『祝日特別プログラム』になります。 詳細は裏面をご覧ください。						13日 禅助アース teiko	15:20-16:20 ハタヨガ All level aiko
16:00							NEW 15:55-16:25 Style7® 二の腕 kaori	21日 リラックスヨガ hitomi
17:00								
18:00								
18:20-19:20			NEW 18:20-19:20 背中ひきしめ ピラティス miki♂					
19:00	18:50-19:50 ZUMBA® mari	18:50-19:50 パワーヨガ reiko	NEW 19:30-20:30 禅×ヨガ アース teiko		18:50-19:50 Re:Style® AKIKO			
20:00	20:00-21:00 Open Heart Yoga Miho	20:00-21:00 Style7® MOVE teiko			19日 ペルヴィス hitomi			
20:00-21:00					20:00-21:00 ハタヨガ ベーシック ebizo			

★セレクト会員様★  
Style7 30分クラス  
何回でも受講可能!

「週替り Style7®」

- ★7(日) 背中・二の腕
- ★14(日) お尻・膝下
- ★21(日) 小顔・お腹
- ★28(日) 太腿・背中

● 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

★4/29、30、5/1⇒「祝日特別プログラム」  
★3～5月限定!「春の紹介キャンペーン」実施中  
★4/27(土)「瞑想部」開催      ★4/27(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。

# 4月のご案内

## 《G.W. 期間営業のご案内》

★4/27 (土) 28 (日) 通常営業  
 ★4/29 (月) ~5/1 (水) 祝日特別プログラム  
 ★5/2 (木) ~5/6 (月) GW休館

《祝日特別プログラム》・・・☆パール会員さん→「1日1レッスン」受講可能♪

【4/29(月)】

【4/30(火)】

【5/1(水)】

- ①10:00-11:00  
「ハタヨガ」 ebizo
- ②11:10-12:10  
「Style7®ラテン」 sanae
- ③12:40-13:40  
「Style7®move」 teiko
- ④13:50-14:50  
「オリジカリア®」 shouki
- ⑤15:00-16:00  
「ビューティフルヨガ®」 hitomi

- ①10:00-11:00  
「ZUMBA®」 licaco
- ②11:10-12:10  
「Style7®」 kaori
- ③12:40-13:40  
「パワーヨガ」 reiko
- ④13:50-14:50  
「ピラティス」 miki♯
- ⑤15:00-16:00  
「Re:style®」 AKIKO

- ①10:00-11:00  
「禅×ヨガアース」 kaori
- ②11:10-12:10  
「DISCO WORLD」 mari
- ③12:40-13:40  
「ヒ・リッパ®」 yukari
- ④13:50-14:50  
「Style7®」 hitomi
- ⑤15:00-16:00  
「ハタヨガ」 aiko

## 《3~5月限定！春の紹介キャンペーン☆》

ご紹介者様

### 「お好きなレッスンご招待」

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)**

【さらにお得！】

★即日入会で参加料が「無料」になります！！

ご紹介して頂いたT2会員様

### 「選べる♪お礼チケット」

- ①T2Style 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。
- 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。

## T2瞑想部

日程：4月27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：4月27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。