

☆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		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				定 休 日		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	13:30-14:30 ZUMBA® sanae	NEW 13:00-14:00 オリジナル エアロ shouki
14:00	NEW 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	7日 Re:style AKIKO 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 禅ヨガアース teiko	15:20-16:20 ハタヨガ All level aiko
16:00							NEW 15:55-16:25 Style7® 二の腕 kaori
17:00							
18:00			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 ヘルヴィス hitomi		
					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
「オリジカエア®」 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 ヨガ」 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。

☆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5月

	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® 太腿・膝下 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♂ <small>11日Style7® kaori</small>	10:00-11:00 パワーヨガ reiko <small>12.26日アース hitomi</small>	
11:00						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		13:00-14:00 Style7® 二の腕・小顔 kaori		13:30-14:30 ZUMBA® sanae	13:00-14:00 オリジナル エアロ shouki
14:00	NEW 14:10-15:10 Style7® お腹・背中 kaori	14:10-15:10 禅×ヨガ アース kaori	14:10-15:10 ビューティ ベルヴィス® 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							NEW 15:55-16:25 Style7®お腹 kaori	15:20-16:20 ハタヨガ All level aiko
16:00								
17:00								
18:00			NEW 18:20-19:20 お腹お尻 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	19:30-20:30 禅×ヨガ アース teiko			18:50-19:50 Re:Style® AKIKO <small>17日ビューティベルヴィス® hitomi</small>		
20:00	20:00-21:00 Open Heart Yoga Miho	20:00-21:00 Style7® move teiko			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®」

- ★12(日) お腹・二の腕
- ★19(日) 太腿・膝下
- ★26(日) 背中・お尻

● 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

★5/1(水・祝)祝日プログラム
★3~5月限定!「春の紹介キャンペーン」実施中
★5/18(土)「瞑想部」開催 ★5/18(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。



5月のご案内



《5月GW期間の営業》

- ◆5/1(水)…祝日プログラム営業
- ◆5/2(木)～6(月)…GW休館
- ◆5/7(火)～通常営業

《5/1祝日プログラム》

- ◆10:00-11:00 「禅×ヨガアース」 kaori
- ◆11:10-12:10 「DISCO WORLD」 mari
- ◆12:40-13:40 「ヒーリングヨガ」 yukari
- ◆13:50-14:50 「Style7®」 hitomi
- ◆15:00-16:00 「ハタヨガ」 aiko

♪パール会員様⇒1日1レッスン参加可能です♪

理想は3か月毎！

《5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が理想的な体型作りへの近道です！

In Body測定

【所要時間：5～10分】

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・内臓脂肪・BMI・や基礎代謝等はもちろん、ウエスト周りや部位別の筋肉量、脂肪量などもわかります。また、タンパク質やミネラルなどの栄養評価も把握することができます。

- 料金：500円（会員価格）
- 申込：T2受付にてご希望の日時をご予約ください。



《今月まで!! 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：5月18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：5月18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。