

☆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6月

	月	火	NEW 水	木	金	土	日
10:00	10:00-11:00 禅×ヨガ アース hitomi	10:00-11:00 パワーヨガ kaori	10:00-11:00 Style7® 二の腕・太腿 kaori		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	膝下スポーツオイルマッサージ (予約制)	膝下スポーツオイルマッサージ (予約制)	膝下スポーツオイルマッサージ (予約制)		膝下スポーツオイルマッサージ (予約制)	11:15-12:15 楽しいエアロ &ストレッチ katta	膝下スポーツオイルマッサージ (予約制)
12:00					NEW		
13:00	13:00-14:00 Style7® ラテン sanae 17日Style7® hitomi	13:00-14:00 Style7® move teiko	13:00-14:00 ヒーリングヨガ yukari		13:00-14:00 Style7® 背中・お尻 hitomi	13:30-14:30 ZUMBA® sanae	13:00-14:00 オリジナル エアロ shouki 16,23,30日 お休み
14:00	NEW 14:10-15:10 Style7® お腹・膝下 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	定 休 日	14:10-15:10 禅×ヨガ アース kaori	14:45-15:45 8,15日 ハタヨガ licaco	14:10-15:10 週替りStyle7® hitomi 23日 teiko
15:00	膝下スポーツオイルマッサージ (予約制)	膝下スポーツオイルマッサージ (予約制)	膝下スポーツオイルマッサージ (予約制)		膝下スポーツオイルマッサージ (予約制)	1,22,29日 パワーヨガ kaori	15:20-16:20 ハタヨガ All level aiko 2日16日 リラックスヨガ hitomi
16:00	Style7®パーソナル(予約制)	Style7®パーソナル(予約制)	Style7®パーソナル(予約制)		Style7®パーソナル(予約制)	NEW 15:55-16:25 Style7®お尻 kaori	
17:00			18:20-19:20 お腹お尻 ひきしめ ピラティス miki♂				
18:00					18:50-19:50 Re:Style® AKIKO 14日Style7®hitomi		
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				
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		

「週替り Style7®」

- ★2(日) お腹・小顔
- ★9(日) 背中・お尻
- ★16(日) お腹・膝下
- ★23(日) 背中・二の腕
- ★30(日) お腹・太腿

● 印のレッスン シューズ
○ 印のレッスン マット

お知らせ

● 膝下スポーツオイルマッサージ(予約制) ➡ 大変好評いただいております!!
6月よりお仕事帰りの夜も予約開始いたします。

★ 6/9(日) 7:30~8:45 「宍道湖畔でリフレッシュヨガ」 場所: 岸公園 担当: kaori
★ 6/15(土) 18:30~20:00 「6月瞑想部」 場所: 洞光寺 担当: teiko

※詳しくはHP、配信メール等でご案内いたします。