

T2Style グループレッスンスケジュール 2019年9月

	月	火	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 週替りStyle7® kaori		10:00-11:00 ピラティス ベーシック miki♂	10:00-11:00 パワーヨガ kaori	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)	膝下スポーツオイルマッサージ (予約制)	11:15-12:15 Style7® ピラティス teiko	膝下スポーツオイルマッサージ (予約制)	
12:00						14日 お休み		
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 週替りStyle7® kaori	13:30-14:30 ZUMBA® sanae	13:00-14:00 ハタヨガ All level aiko 1日 kazuko 15日ピラティス miki	
14:00	14:10-15:10 週替りStyle7® hitomi	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 hitomi	14:45-15:45 ハタヨガ kazuko (licaco)	14:10-15:10 週替りStyle7® hitomi	
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)	膝下スポーツオイルマッサージ (予約制)	28日禅ヨガアース kaori	15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi
16:00							Style7®パーソナル (予約制)	
17:00	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)	Style7®パーソナル (予約制)	<b style="color: green;">「週替りStyle7®」 ★1日2日4日6日 背中・太腿 ★8日9日11日13日 お腹・小顔 ★15日18日20日 お尻・膝下 ★22日25日27日 お腹・二の腕 ★29日30日 背中・太腿 ● 印のレッスン シュース ○ 印のレッスン マット	
18:00				18:20-19:20 お腹お尻 ひきしめ ピラティス miki♂				
19:00	18:50-19:50 パワーヨガ reiko	19:30-20:30 禅×ヨガ アース teiko	19:30-20:30 ハタヨガ ベーシック ebizo					
20:00	NEW 19:30-20:30 リラックスヨガ hitomi	20:00-21:00 Style7® move teiko						

お知らせ	☆9/16(月) 9/23(月) 祝日プログラム ☆9月よりママクラス始めます! ☆9/8(日) 中央湖畔ヨガご案内 ☆9/21(土) T2瞑想部開催	※詳しくは裏面、HPをご覧ください。
-------------	--	--------------------

9月のご案内

* 祝日プログラム *

- 祝 9/16(月)**
- ◆10:00-11:00 「Style7®」 hitomi
 - ◆13:00-14:00 「ZUMBA®」 sanae
 - ◆14:10-15:10 「禅×ヨガアース」 hitomi
- 祝 9/23(月)**
- ◆10:00-11:00 「Style7®」 hitomi
 - ◆11:10-12:10 「陰ヨガ」 kaori
 - ◆13:00-14:00 「Style7®」 kaori
 - ◆14:10-15:10 「ビューティ・ペルヴィス®」 hitomi

Style7 ママクラス 始まります♪

骨格から整え、綺麗なボディライン・痛みのない快適なカラダをつくる自己コントロールプログラム「Style7®」。
ご要望にお応えし、10月～赤ちゃんと一緒に参加できるママクラスが始まります♪
～「9月お試しレッスン」開催!!～

- ◆9/13(金)、20(金)、27(金) 11:15～12:15 ◆1Fグループスタジオ
- ◆1回:¥1,000 ◆担当: kaori
- ◆参加希望は事前に受付へお申込み下さい。(☎67-3070、✉info@t2style.jp)



♥♥♥ 「マーマ」募集♥♥♥ *ご興味ある方はスタッフまでお声がけください☆

「マーマ」とは...お母さんの代わりに赤ちゃんのお世話をしてくれるボランティアの事です。
レッスン中、赤ちゃんが泣いた時などに、エクササイズをしているお母さんの代わりに
赤ちゃんを抱っこしたりあやして下さる方がいると助かります(>.<)
赤ちゃんがみ～んなご機嫌♥の時には、どうぞ一緒に「Style7®」レッスンにご参加ください♪
(月のレッスン参加回数には含みません)

* 宍道湖畔でリフレッシュヨガ～ココロもカラダも美しく～ *

日時：9月8日(日) AM7:00～8:15
ラジオ体操(15分)
リフレッシュヨガ(60分) 担当: hitomi
場所：岸公園 美術館裏側への近く
集合：AM6:55
参加費：700円(特別価格)(当日現地集金/12歳以下無料)
定員：30名
主催：松江スポーツアクティビティー T2 styleコラボ企画

お友達を誘って一緒に、自然を全身で感じ、爽快な1日をスタートしましょう♪



※詳しくはHP、FB又は、スタッフにお尋ねください。

T2瞑想部

日程：9月21日(土)
時間：18:30～20:00

《担当》 teiko
《場所》 洞光寺
松江市新町832
《参加費》 500円

※詳しくはHPをご覧ください。

古くからヨガとつながりのある「坐禅」とおして、「いま・ここ」に意識を集中させて、良い悪いなどの価値判断を捨て、五感や心で感じたまま、「あるがまま」に現実を受け入れ、その静かな時を過ごしていきます。
座禅の前にご本堂にて30分『禅×ヨガ アース』で身体を緩め、体と心を開放することで、座禅の効果を引き出します。
坐禅洞にて40分『瞑想』を行います。

*ヨガは自由参加です。マット持参をお願いします。

