

# T2Style グループレッスンスケジュール 2020年2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 1日 お休み	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)		11:15-12:15 Style7® ママクラス kaori	11:15-12:15 Style7® ピラティス teiko 8日 お休み	膝下スポーツオイルマッサージ (予約制)
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 週替りStyle7® kaori 7日 hitomi	13:30-14:30 ZUMBA® sanae	13:00-14:00 ハタヨガ All level aiko
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		14:10-15:10 週替りStyle7® hitomi
15:00	10日 kaori		5日 お休み			14:45-15:45 ハタヨガ kazuko	9日 kaori
16:00	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)	15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi 9日アースkaori
17:00					Style7®パーソナル(予約制)		
18:00	Style7®パーソナル(予約制)		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 ハタヨガ ベーシック ebizo		
20:00	19:30-20:30 リラックスヨガ hitomi 10日お休み	20:00-21:00 Style7® move teiko	19:30-20:30 禅×ヨガ アース teiko		21,28日アース hitomi		

**「週替りStyle7®」**

- ★2日3日5日 背中・お尻
- ★9日10日12日 お腹・小顔
- ★16日17日19日 太腿・膝下
- ★23日26日 お腹・二の腕

● 印のレッスン シュース  
○ 印のレッスン マット

お知らせ  
 ☆2/11(祝火)&24(祝月) 「祝日プログラム」開催  
 ☆2/15(土) 「2月瞑想部」開催  
 ☆2月は「測定月」です♪

※詳しくは裏面をご覧ください。



## 2月のご案内



### 「祝日プログラム」のお知らせ

#### 【2/11(祝火)～建国記念の日～】

- ★10:00～11:00  
「リフレッシュヨガ」担当：hitomi
- ★13:00～14:00  
「Style7® move」担当：teiko
- ★14:10～15:10  
「禅×ヨガ アース」担当：hitomi

#### 【2/24(祝月)～天皇誕生日振替～】

- ★10:00～11:00  
「パワーヨガ」担当：kaori
- ★13:00～14:00  
「Style7®」担当：hitomi
- ★14:10～15:10  
「禅×ヨガ アース」担当：kaori

### 2月は「測定月」です♪

5・8・11・2月は「測定月」!

#### 【インボディ測定】～定期的な測定で自分の身体を知る事が理想の体型づくりへの近道です!～

##### ◆『体重計と何が違うの?』

インボディは大学や研究施設等でも使用されている高性能体組成計です。  
多周波で身体の中を測定しあなたの体成分（筋肉や脂肪のバランス等）をより正確に分析します。

##### ◆測定結果項目

体重・体脂肪・筋肉量・内臓脂肪・BMI・基礎代謝量・ウエスト周り・  
部位別の筋肉量と脂肪量・栄養評価（タンパク質/ミネラル量等）

- 料金 会員/¥500（※プラチナ会員さんは月1回無料測定できます）  
一般/¥800
- 所要時間 5～10分（スタッフが測定結果についてご説明いたします）
- 申込 ご希望日時を受付にお申込みください。  
（※正確な計測のために運動前がオススメです）



#### 【T2瞑想部】

古くからヨガとつながりのある「坐禅」をとおして、  
「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。  
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。



日程：2月15日（土）  
時間：18:30～20:00  
（10分前にはお集まりください）

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。

# T2Style グループレッスンスケジュール 2020年3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 21日アースteiko	10:00-11:00 パワーヨガ reiko 29日ピラティス miki♂
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)		11:15-12:15 Style7® ママクラス kaori	11:15-12:15 Style7® ピラティス teiko 28日お休み	膝下スポーツオイルマッサージ (予約制)
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 18.25日陰ヨガ kaori		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 29日ハタヨガベーシック ebizo
14:00	14:10-15:10 週替りStyle7® hitomi	14:10-15:10 禅×ヨガ アース kaori 31日hitomi	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		14:10-15:10 週替りStyle7® hitomi 29日sanae
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)			14:45-15:45 ハタヨガ kazuko 21日お休み	15:20-16:20 リラックスヨガ hitomi 29日お休み
16:00				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)
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)	Style7®パーソナル (予約制)	Style7®パーソナル (予約制)
18:00							
19:00	19:30-20:30 リラックスヨガ hitomi	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 6日アースhitomi 13日アースteiko	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; color: green; font-weight: bold;">「週替りStyle7®」</p> <p>★1日2日4日 背中・太腿</p> <p>★8日9日11日 お腹・小顔</p> <p>★15日16日18日 お尻・膝下</p> <p>★22日23日25日 お腹・二の腕</p> <p>★29日30日 背中・お尻</p> </div>	
20:00		20:00-21:00 Style7® move teiko					

● 印のレッスン シューズ  
● 印のレッスン マット

お知らせ

☆3~5月「春の紹介キャンペーン」  
 ☆新ツール「IS-Core(アイエスコ)」ご紹介  
 ☆3/7(土)「プレシャスexercise」やります!  
 ☆3/20(祝金)「祝日プログラム」開催

※詳しくは裏面をご覧ください。

☆3/28(土)「T2瞑想部」開催



## 3月のお知らせ



お知合い♪お友達♪  
ご紹介ください(\*ω\*)~

### 3~5月限定!! 春の紹介キャンペーン

#### ご紹介者様

##### 「レッスンご紹介価格」

グループレッスン1回参加(初回のみ)  
通常60分 ¥1,700⇒**¥800(税込)**

#### ご紹介して頂いたT2会員様

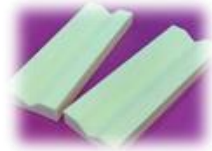
##### 「選べる♪お礼チケット」

- ①T2イベントレッスン500円券
    - ・ イベント・測定などに使えます。
    - ・ 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利用券
- ※①、②どちらかをお選びください

レッスン参加の際、紹介者(T2会員)のお名前を受付にお伝えいただくと、ご紹介価格で参加して頂けます。  
紹介して頂いたT2会員さんには、「お礼チケット」をプレゼント!!

~たった5分座るだけ! 「骨盤が整う」~

## 「IS-Core (アイスコア)」



「IS-Core」にたった5分座るだけで、身体変化を感じることができます。  
体幹の安定、お腹に自然と力が入り脚も軽い! 骨盤が整うと暮らしも変わる!!  
ただ座るだけ~生活の中で骨盤を整えることができる優れものツール! 今人気です♪

★10分あれば体験できます! スタッフにお気軽にお声掛けください♪

## 「フレッシュexercise」in白築純「ビューティコンサート」



~誰でも簡単楽しい「フレッシュexercise」~  
T2Staff(松江市フィットネス協会)が会場の皆さんと一緒にいきます。  
入場無料でどなたでも気軽に立ち寄れる思い出コンサート♪  
ぜひ足をお運びください(^o^)

日時:3/7(土)15:50~15:55  
場所:加茂町文化ホール・ラメール  
※詳細はHPニュースをご覧ください。

### 3月20日(金・祝) 「祝日プログラム」

- ★10:00~11:00  
『パワーヨガ』 担当: kaori
- ★13:00~14:00  
『Style7®move』 担当: teiko
- ★14:10~15:10  
『禅×ヨガ アース』 担当: hitomi

### 3月28日(土)19時 「T2瞑想部」

時間:19:00~20:00(10分前集合)  
◆今月はヨガはありませんので  
「座禅」のみご参加下さい。  
場所:洞光寺(松江市新町832)  
参加費:500円  
担当:teiko  
※詳しくはHPをご覧ください。