

T2Style グループレッスンスケジュール 2020年4月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	NEW 10:00-11:00 パワーヨガ kaori	NEW 10:00-11:00 週替りStyle7® hitomi	NEW 10:00-11:00 はじめての ピラティス miki♂		NEW 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 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	膝下スポーツオ イルマッサージ (予約制)
12:00							
13:00	NEW 13:00-14:00 Style7® ラテン sanae	13:00-14:00 Style7® move teiko	NEW 13:00-14:00 週替りStyle7® hitomi/kaori		NEW 13:00-14:00 ビューティ ペルヴィス® hitomi	13:30-14:30 ZUMBA® sanae	13:00-14:00 ハタヨガ All level aiko
14:00	NEW 14:10-15:10 リラックスヨガ hitomi	14:10-15:10 禅×ヨガ アース kaori	NEW 14:10-15:10 ヒーリングヨガ yukari	定 休 日	NEW 14:10-15:10 週替りStyle7® kaori		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)			14:45-15:45 ハタヨガ kazuko	NEW 15:20-16:20 禅×ヨガ アース hitomi
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)				
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)				
18:00	Style7®パーソ ナル(予約制)		NEW 18:20-19:20 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 週替りStyle7® hitomi	20:00-21:00 Style7® move teiko					

「週替りStyle7®」

- ★第1週 背中・太腿
- ★第2週 お腹・小顔
- ★第3週 お尻・膝下
- ★第4週 お腹・二の腕
- ★第5週 背中・お尻

● 印のレッスン シュース
● 印のレッスン マット

☆「春のご紹介キャンペーン」開催中！ ※詳細はHPでご案内

☆4/29(水)「祝日プログラム」

①10時「パワーヨガ」kaori ②13時「Style7®move」teiko ③14時10分「アース」hitomi

☆4月「T2瞑想部」お休みになります。