

TeePee牧店 レッスンプログラム 7月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							★★★★☆ 9:00-10:00 朝ヨガ HARUNA
10:00	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	
11:00	10:00-11:00 キレイになるヨガ 岩尾 佳奈	10:00-11:00 骨盤ヨガ HARUNA	10:00-11:00 ピラティス 吉野 綾美	10:00-11:00 ヨガ 岡田 恵子	10:00-11:00 アロマヨガ MAI	10:00-11:00 アロマヨガ 春香	★★★★☆ 10:30-11:30 リンパヨガ HARUNA
12:00	★★★★☆ 11:30-12:30 アロマヨガ 岩尾 佳奈	★★★★☆ 11:30-12:30 ゆるエアヨガ HARUNA	★★★★☆ 11:30-12:30 ヨガ 吉野 綾美	★★★★☆ 11:30-12:30 エアリアルヨガ 春香	★★★★☆ 11:30-12:30 ヨガ MAI	★★★★☆ 11:30-12:30 ピラティス MAYU	★★★★☆ 12:00-13:00 骨盤ヨガ HARUNA
13:00						★★★★☆ 13:30-14:30 エアリアルヨガ 春香	
14:00	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆		
15:00	14:00-15:00 ヨガ yang yang	14:00-15:00 ヨガ YASUKO	14:00-15:00 シルクサスペンション 吉野 綾美	14:00-15:00 リンパヨガ 春香	14:00-15:00 キレイになるヨガ MAI		
18:00			★★★★☆ 18:30-19:30 美脚フロー HARUNA	★★★★☆ 18:30-19:30 ピラティス 吉野 綾美	★★★★☆ 18:30-19:30 アナトミック骨盤ヨガ RIKA	【レッスン紹介】 【月曜日】 11:30-12:30 アロマヨガ 岩尾 佳奈 骨盤周りを緩めます。 【月曜日】 21:30-22:30 安眠ヨガ MAI 前半はしっかり動いて 後半は骨盤や股関節周りを ほぐして安眠に導きます。 【水曜日】 11:30-12:30 ヨガ 吉野 綾美 今月のテーマは体幹を使って 美姿勢です！	
19:00	★★★★☆ 18:30-19:30 アロマヨガ MAI						
20:00	★★★★☆	★★★★☆ 19:45-21:00 フロービンヤサヨガ (75分) 春香	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆		
21:00	20:00-21:00 ヨガ MAI		20:00-21:00 エアリアルヨガ HARUNA	20:00-21:00 アロマヨガ 吉野 綾美	20:00-21:00 ピラティス KAORI		
22:00	★★★★☆ 21:30-22:30 安眠ヨガ MAI	★★★★☆ 21:30-22:30 リンパヨガ 春香	★★★★☆ 21:30-22:30 アロマヨガ HARUNA	★★★★☆ 21:30-22:30 ヨガ yang yang	★★★★☆ 21:30-22:30 陰ヨガ yang yang		
23:00						CLOSE	

【7月の休館日】

7月7日(土)がメンテナンス休館日になります。

7/18(水) 20:00-21:00は【ゆるエアヨガ】に変更になります。ご注意ください。

7月の代行は別紙をご覧ください。

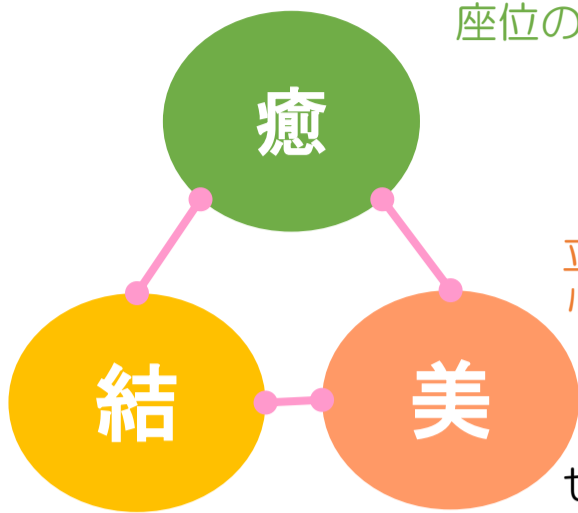
【7月の祝日レッスン】 7/16(月)

10:00-アロマヨガ
11:30-ヨガ
担当: MAI



【7月のイベントレッスン】 7/29(日) 18:30-19:30 花火ヨガ

場所: 田ノ浦ビーチ
ネット予約などは特に必要ありません。
当日、田ノ浦ビーチにお越しください。
途中参加も大歓迎です♪



TeePeeでは、さまざまなプログラムから、なりたい自分・効果別に3つのカテゴリーからレッスンをお選びいただけます。
 座位のポーズが多めでゆったりとした動きでほぐし、癒しの時間を手に入れたい方は、

【TeePee癒】のメニューから。

程よく動き、心地よくゆるめ、バランスよく心身を整えたい方は、

【TeePee結】のメニューから。

立ちポーズやパワフルなポーズが多めでしっかりと動いて引き締め、心身のデトックスを味わいたい方は、【TeePee美】のメニューからレッスンをお選び下さい。

【癒】 【結】 【美】 すべてのレッスンが繋がりを持っています。ぜひ、いろいろなレッスンをバランスよく受講してみてくださいね♪

カテゴリー	内容	
癒	アロマヨガ	ヨガによる深い呼吸と共に、【心】と【からだ】のバランスを整えていくクラスです。毎月アロマが変わっていきます。アロマの効果効能、香りを楽しんで下さい。座位のポーズ中心となるので体力に自信のない方におすすめです。
	リンパヨガ	リンパの流れを促すマッサージを取り入れ老廃物を流しだしヨガのポーズをゆったりとおこないます。むくみや冷えの解消・改善だけでなく循環の良い身体づくりを目指します。リラックスしながらデトックスしたい方におすすめです。
	陰ヨガ	深い呼吸と共に、じっくり長い間同じポーズをとります。筋肉の伸びを味わい、リラックス効果が得られます。忙しい日常（陽）の中に陰のエネルギーを身体に浸透させ陰陽のバランスを整えます。
	安眠ヨガ	アロマを焚いたスタジオでゆったりとしたポーズを味わいます。身体を鎮静化させ、熟睡できる身体へと導きます。
	ゆるエアヨガ	ハンモック状の布に包まれ全身を緩めていきます。癒し、安らぎ、デトックス、アンチエイジング等、様々な効果が期待できる新感覚のヨガです。通常のエアリアルヨガより易しいクラスなので、初心者の方でもリラックスできます。
結	ヨガ	様々なポーズをとり呼吸を深めて心身を整え、自然治癒力を高めます。続けて受講することで体力や柔軟性、さらに集中力や精神力も高まります。「からだ」の引き締め効果やストレッチ効果はもちろん、リラクゼーションやストレス解消にもおすすめです。
	骨盤ヨガ	骨盤周辺をほぐし正しく整えて、ゆがみや冷えの解消をしていきます。X脚やO脚の改善にも効果があります。冷え症や生理痛、便秘に悩む方にもおすすめです。股関節周りの柔軟性も高まり、スッキリとした脚へと整えます。
	アナトミック骨盤ヨガ	解剖学をベースにした身体の不調を改善する自律整体ヨガです。骨盤周辺にアプローチする動きでじっくりポーズに向き合います。
	エアリアルヨガ	ハンモック状の布に包まれ全身を緩めていたり、バランスに挑戦したり、上下逆さになり重力を味方にポーズをとります。癒し、安らぎ、デトックス、アンチエイジング等、様々な効果が期待できる新感覚のヨガです。
	ピラティス	スリング（抱っこひも）というハンモック状の布に包まれ全身を緩めていたり、バランスに挑戦したり、上下逆さになり重力を味方にポーズを取ります。癒し、安らぎ、デトックス、アンチエイジング等様々な効果が期待される新感覚のヨガです。
	シルクサスペンション	2つの支点から吊り下げられた2本のサスペンションと、ハンモック形状のサスペンションの2種類を使用します。ピラティスを随所に入れながらコアを刺激し、身体のバランスを整えるエクササイズです。
美	朝ヨガ	全身を大きく使いながら様々なポーズをつなげて動きます。朝1番の身体を目覚めさせ1日を元気に過ごすスタートを切ります。
	キレイになるヨガ	呼吸を使いポーズをダイナミックにつなげて動き身体を暖め発汗を促します。心身共にキレイになっていきましょう。
	骨盤ヨガ	骨盤周辺をほぐし正しく整えて、ゆがみや冷えの解消をしていきます。X脚やO脚の改善にも効果があります。冷え症や生理痛、便秘に悩む方にもおすすめです。股関節周りの柔軟性も高まり、スッキリとした脚へと整えます。
	フロービンヤサヨガ	呼吸を使いポーズをダイナミックにつなげて動き身体を暖め発汗を促します。常温のため、ひとつひとつのポーズを感じながら動くことができます。
	美脚フロー	流れるような動きで呼吸を深め、様々なポーズをとっていきます。心身のバランスを整え、しなやかで美しい身体を目指します。

【7月の代行レッスン】

- 7/5(木) 21:30-ヨガ yangyang → 岩尾佳奈
- 7/6(金) 21:30-陰ヨガ yangyang → ヨガ 園田美由紀
- 7/8(日) 9:00-朝ヨガ
10:30-リンパヨガ
12:00-骨盤ヨガ HARUNA → 吉野綾美
- 7/10(火) 10:00-骨盤ヨガ HARUNA → ヨガ mica
11:30-ゆるエアヨガ HARUNA → アロマヨガ mica
- 7/11(水) 18:30-美脚フロー HARUNA → MAI
20:00-エアリアルヨガ HARUNA → ヨガ MAI
21:30-アロマヨガ HARUNA → MAI
- 7/15(日) 9:00-朝ヨガ
10:30-リンパヨガ
12:00-骨盤ヨガ HARUNA → 春香
- 7/19(木) 11:30-エアリアルヨガ 春香 → 吉野綾美
14:00-リンパヨガ 春香 → アロマヨガ 吉野綾美
18:30-ピラティス 吉野綾美 → キレイになるヨガ 春香
20:00-アロマヨガ 吉野綾美 → 春香
- 7/26(木) 11:30-エアリアルヨガ 春香 → 吉野綾美
14:00-リンパヨガ 春香 → アロマヨガ 吉野綾美
18:30-ピラティス 吉野綾美 → キレイになるヨガ 春香
20:00-アロマヨガ 吉野綾美 → 春香
- 7/27(金) 18:30-アトミック骨盤ヨガ RIKA → ヨガ KAORI
- 7/28(土) 11:30-ピラティス MAYU → ヨガ 春香

【7月の代行レッスン】

- 7/5(木) 21:30-ヨガ yangyang → 岩尾佳奈
- 7/6(金) 21:30-陰ヨガ yangyang → ヨガ 園田美由紀
- 7/8(日) 9:00-朝ヨガ
10:30-リンパヨガ
12:00-骨盤ヨガ HARUNA → 吉野綾美
- 7/10(火) 10:00-骨盤ヨガ HARUNA → ヨガ mica
11:30-ゆるエアヨガ HARUNA → アロマヨガ mica
- 7/11(水) 18:30-美脚フロー HARUNA → MAI
20:00-エアリアルヨガ HARUNA → ヨガ MAI
21:30-アロマヨガ HARUNA → MAI
- 7/15(日) 9:00-朝ヨガ
10:30-リンパヨガ
12:00-骨盤ヨガ HARUNA → 春香
- 7/19(木) 11:30-エアリアルヨガ 春香 → 吉野綾美
14:00-リンパヨガ 春香 → アロマヨガ 吉野綾美
18:30-ピラティス 吉野綾美 → キレイになるヨガ 春香
20:00-アロマヨガ 吉野綾美 → 春香
- 7/26(木) 11:30-エアリアルヨガ 春香 → 吉野綾美
14:00-リンパヨガ 春香 → アロマヨガ 吉野綾美
18:30-ピラティス 吉野綾美 → キレイになるヨガ 春香
20:00-アロマヨガ 吉野綾美 → 春香
- 7/27(金) 18:30-アトミック骨盤ヨガ RIKA → ヨガ KAORI
- 7/28(土) 11:30-ピラティス MAYU → ヨガ 春香