

# TeePee南大分店 常温レッスンプログラム 9月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00		★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆			★★★★☆
11:00		10:00-11:00 アロマヨガ 吉野 綾美	10:00-11:00 ピラティス KAORI	10:00-11:00 キレイになるヨガ MAI			10:00-11:00 エアリアルヨガ 吉野 綾美
12:00		★★★★☆ 11:30-12:30 ピラティス 吉野 綾美		★★★★☆ 11:30-12:30 ピラティス MAYU	★★★★☆ 11:30-12:30 ヨガ HARUNA	★★★★☆ 11:30-12:30 ピラティス KAORI	★★★★☆ 11:30-12:30 アロマヨガ mica
13:00							
14:00					★★★★☆ 14:00-15:00 ヨガ mica		
15:00							
18:00							
19:00	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆ 18:30-19:30 アナトミック骨盤ヨガ RIKA	★★★★☆			
20:00	19:00-20:00 ピラティス 吉野 綾美	19:00-20:00 アロマヨガ 合田 智子		19:00-20:00 エアリアルヨガ HARUNA			
21:00	★★★★☆ 20:30-21:30 ブラックライトヨガ 吉野 綾美	★★★★☆ 20:30-21:30 フロービンヤサ MAI	20:00-21:00 ヒップアップ美脚ヨガ 岩尾 佳奈	★★★★☆ 20:30-21:30 アロマヨガ MINA			
22:00							
CLOSE							

## 【レッスン紹介】

【水曜日】10:00-11:00  
ピラティス  
KAORI

骨盤底筋群の活性化  
姿勢改善をおこなっていきます

【金曜日】14:00-15:00  
ヨガ  
mica

ポーズを1つずつ確認しながら  
脇や背中をスッキリと夏美人に!

【日曜日】11:30-12:30  
アロマヨガ  
mica

ゆったりペースで  
お腹周りを刺激して  
あげましょう♪

## 【9月の休館日】

9月25日(火)がメンテナンス休館日になります。

## 【9月の代行レッスン】

9/5(水) 18:30-ホットアロマヨガ 岩尾佳奈 → 小野麻衣  
20:00-ヒップアップ美脚ヨガ 岩尾佳奈 → ヨガ 小野麻衣  
9/8(土) 11:30-ホットアロマヨガ 13:30-ホットヨガ MAI → mica  
9/11(火) 18:30-ホットヨガ MAI → mica  
20:30-フロービンヤサ MAI → ヨガ mica  
9/13(木) 19:00- エアリアルヨガ HARUNA → ヨガ mica  
20:30- ホット美脚ヨガ HARUNA → ホットリンパヨガ mica  
9/23(日) 10:00-エアリアルヨガ 吉野綾美 → ヨガ mica  
13:30-ホットヨガ 吉野綾美 → mica

## 【9月の祝日レッスン】

9/17(月) 9:30-ホットアロマヨガ 担当:吉野綾美 11:00-ヨガ 担当:mica  
9/24(月) 9:30-ホットアロマヨガ 11:00-ヨガ 担当 春香



## 【9月のイベントレッスン】

9/23(日) 18:30-19:30  
お月見ヨガ

場所: 南大分店屋上  
キャンドルの光と月の光に照らされて、  
大自然とのつながりを感じ、  
月の満ち欠けを思わせるようなゆったりとしたヨガのポーズを味わいます。  
※雨天中止 詳しくはスタッフまで  
途中参加も大歓迎です♪

# TeePee南大分店 ホットレッスンプログラム 9月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00						★★★★★	★★★★★
10:00		★★★★★ 10:00-11:00 ホットヨガ 園田 美由紀			★★★★★ 10:00-11:00 ホットリンパヨガ HARUNA	9:30-10:30 ホットヨガ KAORI	9:30-10:30 ホットリンパヨガ 岡田
11:00			★★★★★ 11:30-12:30 やさしいホットフロー 春香	★★★★★ 11:30-12:30 ホットアロマヨガ MAI		★★★★★ 11:30-12:30 ホットアロマヨガ MAI	★★★★★ 11:30-12:30 ホットヨガ 岡田
12:00					★★★★★ 13:30-14:30 ホットアロマヨガ YASUKO		
13:00						★★★★★ 13:30-14:30 ホットヨガ MAI	★★★★★ 13:30-14:30 ホットヨガ 吉野 綾美
14:00	★★★★★ 14:00-15:00 ホット骨盤ヨガ 吉野 綾美	★★★★★ 14:00-15:00 ホットアロマヨガ 春香	★★★★★ 14:00-15:00 ホットヨガ RIKA	★★★★★ 14:00-15:00 ホットヨガ MINA			
15:00							
18:00	★★★★★ 18:30-19:30 ホットヨガ 園田 美由紀	★★★★★ 18:30-19:30 ホットヨガ MAI	★★★★★ 18:30-19:30 ホットアロマヨガ 岩尾 佳奈	★★★★★ 18:30-19:30 ホットヨガ MINA	★★★★★ 19:00-20:00 ホットフロー 春香		
19:00							
20:00		★★★★★ 20:30-21:30 ホットリンパヨガ 岡田	★★★★★ 20:30-21:30 ホットヨガ RIKA	★★★★★ 20:30-21:30 ホット美脚フロー HARUNA	★★★★★ 21:00-22:00 ホットアロマヨガ 春香		
21:00	★★★★★ 21:00-22:00 ホット骨盤調整ヨガ MINA						
22:00							
CLOSE							

## 【レッスン紹介】

【火曜日】14:00-15:00  
ホット骨盤ヨガ 吉野 綾美  
ゆるめて、ほぐして  
整えていきます。

【水曜日】11:30-12:30  
やさしいホットフロー 春香  
ねじりを多く入れて  
デトックスを促します。

【水曜日】18:30-19:30  
ホットアロマヨガ 岩尾 佳奈  
今月はゆるゆるごろごろ。  
骨盤周りを緩めます。

【水曜日】20:30-21:30  
ホットヨガ RIKA  
立ちポーズを3つ。  
動くレッスンです。

【日曜日】13:30-14:30  
ホットヨガ 吉野 綾美  
体の奥から汗をかいて  
冷房に負けない体作りを。

## 【9月の休館日】

9月25日(火)がメンテナンス休館日になります。

## 【9月の代行レッスン】

9/5(水) 18:30-ホットアロマヨガ 岩尾佳奈 → 小野麻衣  
20:00-ヒップアップ美脚ヨガ 岩尾佳奈 → ヨガ 小野麻衣  
9/8(土) 11:30-ホットアロマヨガ 13:30-ホットヨガ MAI → mica  
9/11(火) 18:30-ホットヨガ MAI → mica  
20:30-フロービンヤサ MAI → ヨガ mica  
9/13(木) 19:00- エアリアルヨガ HARUNA → ヨガ mica  
20:30- ホット美脚ヨガ HARUNA → ホットリンパヨガ mica  
9/23(日) 10:00-エアリアルヨガ 吉野綾美 → ヨガ mica  
13:30-ホットヨガ 吉野綾美 → mica

## 【9月の祝日レッスン】

9/17(月) 9:30-ホットアロマヨガ 担当:吉野綾美 11:00-ヨガ 担当:mica  
9/24(月) 9:30-ホットアロマヨガ 11:00-ヨガ 担当 春香

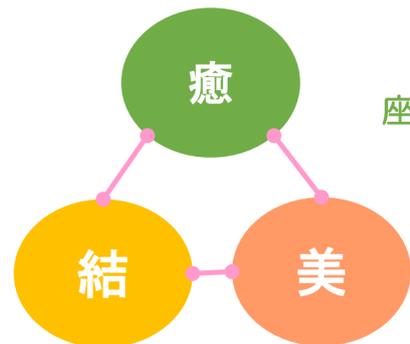


## お月見ヨガ

## 【9月のイベントレッスン】

9/23(日) 18:30-19:30  
お月見ヨガ

場所: 南大分店屋上  
キャンドルの光と月の光に照らされて、  
大自然とのつながりを感じ、  
の満ち欠けを思わせるようなゆった  
としたヨガのポーズを味わいます。  
※雨天中止 詳しくはスタッフまで  
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。  
 立ちポーズや泡フルなポーズが多めでしっかり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、色々なレッスンをバランスよく受講してみてくださいね♪

HOT スタジオ(2階)		
癒	ホットリンパヨガ	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行います。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。
	ホットアロマヨガ	ヨガによる深い呼吸とともに、「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、香りを楽しんでください。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。
	ホット骨盤調整ヨガ	身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行います。ヨガのポーズや各種調整法を用いて全身のバランスを整えます。
結	ホットヨガ	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、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。
	ホット骨盤ヨガ	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、すっきりとした脚へと整えます。
	やさしいホットフロー	呼吸を使い、ポーズとポーズをつなげて動き、身体を温め発汗を促します。動くレッスンに挑戦してみたい方にもオススメです。
美	ホットフロー	呼吸を使い、ポーズとポーズをダイナミックにつなげて動き、身体を温め発汗を促します。
	ホット美脚フロー	流れるような動きで呼吸を深め、様々なポーズを取っていきます。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。

常温・ローホットスタジオ(3階)		
癒	アロマヨガ	ヨガによる深い呼吸とともに、「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、香りを楽しんでください。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。
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、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。
	ピラティス	体幹を意識しながら行う全身のエクササイズです。身体の軸を整え身体機能の向上を目指します。
	エアリアルヨガ	ハンモック状の布に包まれ、全身を緩めてゆったり、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、様々な効果が期待される新感覚のヨガです。
美	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。
	ブラックライトヨガ	ブラックライトが照らし出す幻想的な雰囲気の中で行うヨガです。視界を制限されることで、より自分自身の内側と向き合うことができます。
	ヒップアップ美脚ヨガ	身体、特に鼠蹊部を緩めることから始め、その後下半身をメインに動かしていくヨガです。身体のむくみや、末端の冷えを解消し、ボディラインを整えます。
	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、身体を温め発汗を促します。心身共にキレイになっていきましょう。
	フロービンヤサ	呼吸を使い、ポーズとポーズをダイナミックにつなげて動き、身体を温め発汗を促します。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。