

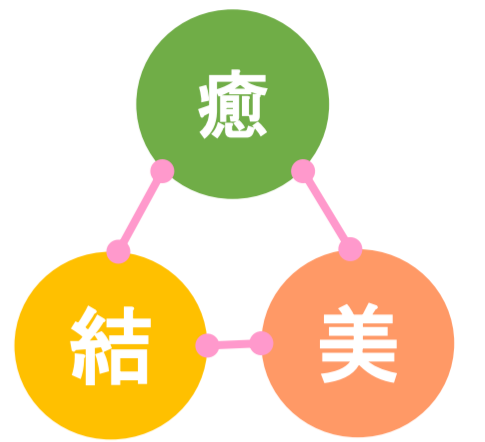
# TeePee 南大分店 レッスンプログラム

# 10月

月	火		水		木		金		土		日	
9:00	2階(HOT)	3階(常温)	2階(HOT)	3階(常温)	2階(HOT)	3階(常温)	2階(HOT)	3階(常温)	2階(HOT)	3階(常温)	2階(HOT)	3階(常温)
9:00												
10:00	★★★★☆	骨盤底筋を鍛え、 ぽっこりお腹を引き締め 姿勢改善していきます！	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆		★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
11:00	10:00-11:00 ホットヨガ 園田 美由紀		10:00-11:00 ピラティス KAORI	10:00-11:00 やさしいホットフロー 春香	10:00-11:00 ヨガ yangyang	10:00-11:00 ピラティス 吉野綾美		10:00-11:00 ホットヨガ KAORI	10:00-11:00 ヨガ MAI	10:00-11:00 ホットリンパヨガ 岡田恵子	10:00-11:00 エアリアルヨガ 吉野綾美	
12:00		11:30-12:30 ヨガ mica	11:30-12:30 ホットヨガ MAI		11:30-12:30 アロマヨガ mica	11:30-12:30 ホットヨガ KAORI	11:30-12:30 アロマヨガ 吉野綾美	11:30-12:30 ホットアロマヨガ MAI	11:30-12:30 ピラティス KAORI	11:30-12:30 ホットヨガ 吉野綾美	11:30-12:30 アロマヨガ 岡田恵子	
13:00												
14:00		★★★★☆		★★★★☆				★★★★☆				
15:00		14:00-15:00 アロマヨガ mica		14:00-15:00 キレイになるヨガ MAI				14:00-15:00 ヨガ 優子				
18:00	★★★★☆				★★★★☆				【代行レッスン】 10/11(木) 10:00~ヨガ yangyang → 園田美由紀 11:30~アロマヨガ mica → 春香 18:30~ホットヨガ MINA → 小野 麻衣 20:30~ヨガ MINA → 優子 10/14(日) 10:00~エアリアルヨガ 11:30~ホットヨガ 吉野綾美 → 春香 10/16(火) 20:30~ホットリンパヨガ 岡田恵子 → ホットヨガ 合田 智子 10/21(日) 10:00~エアリアルヨガ 吉野綾美 → ヨガ mica 11:30~ホットヨガ 吉野綾美 → mica 10/25(木) 11:30~アロマヨガ mica → 春香			
19:00	18:30-19:30 ホットヨガ 吉野綾美	18:45-19:45 アロマヨガ 合田智子	18:45-19:45 アナトミック骨盤 RIKA	18:30-19:30 ホットヨガ MINA	18:45-20:00 75分 キレイになるヨガ MAI	19:00-20:00 エアリアルヨガ HARUNA						
20:00	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆						
21:00	20:30-21:30 ホットリンパヨガ 岡田恵子	20:15-21:30 75分 ピラティス 吉野綾美	20:30-21:30 ホットヨガ RIKA	20:15-21:30 75分 ブラックライトヨガ mica	20:30-21:30 ホットアロマヨガ MAI	20:30-21:30 ヨガ MINA	20:30-21:30 ホット美脚 HARUNA					
22:00												
CLOSE												

休館日

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ください。



【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)			常温・ローホットスタジオ(3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。	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。
	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。		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。
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。	結	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。
美	やさしいホットフロー	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。		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、様々な効果が期待される新感覚のヨガです。
	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。	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。	
			美	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。
				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。