

TeePee牧店 レッスンプログラム

11月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							★★★★☆
10:00	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	9:00-10:00 朝ヨガ HARUNA
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 mica	★★★★☆ 10:30-11:30 リンパヨガ HARUNA
12:00	★★★★☆ 11:30-12:30 ヨガ yang yang	★★★★☆ 11:30-12:30 リンパヨガ HARUNA	★★★★☆ 11:30-12:30 ヨガ 吉野 綾美	★★★★☆ 11:30-12:30 ピラティス MAYU	★★★★☆ 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				<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 第1.3.5週目 エアリアルヨガ 第2.4週目 ゆるエアヨガ </div>		★★★★☆	
14:00	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆			★★★★☆	13:00-14:00 ヨガ mica
15:00	14:00-15:00 アロマヨガ 園田 美由紀	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 エアリアル/ゆるエア HARUNA	14:00-15:00 キレイになるヨガ MAI		
18:00	★★★★☆		★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆		
19:00	18:30-19:30 アロマヨガ mica		18:30-19:30 美脚フロー HARUNA	18:30-19:30 ヨガ yang yang	18:30-19:30 アナトミック骨盤ヨガ RIKA		
20:00	★★★★☆	★★★★☆ 19:45-21:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 毎月第3週目 ゆるエアヨガ </div>		★★★★☆	★★★★☆	
21:00	20:00-21:00 ヨガ mica	フローピナヤサヨガ (75分) 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 骨盤調整ヨガ MINA	★★★★☆ 21:30-22:30 リストラティブヨガ MAI	★★★★☆ 21:30-22:30 アロマヨガ HARUNA	★★★★☆ 21:30-22:30 ピラティス 吉野 綾美	★★★★☆ 21:30-22:30 陰ヨガ yang yang		
23:00							

CLOSE

【11月の休館日】

11月29日(木)がメンテナンス休館日となります。

【11月の祝日レッスン】

11/3(土) 10:00~アロマヨガ 11:30~ヨガ mica
11/23(金) 10:00~ヨガ 11:30~アロマヨガ MAI

【11月の代行レッスン】

11/1(木) 11:30~ピラティス MAYU → 吉野綾美
11/24(土) 10:00~アロマヨガ 13:00~ヨガ mica → 吉野綾美
11/30(金) 18:30~アナトミック骨盤ヨガ RIKA → ヨガ KAORI

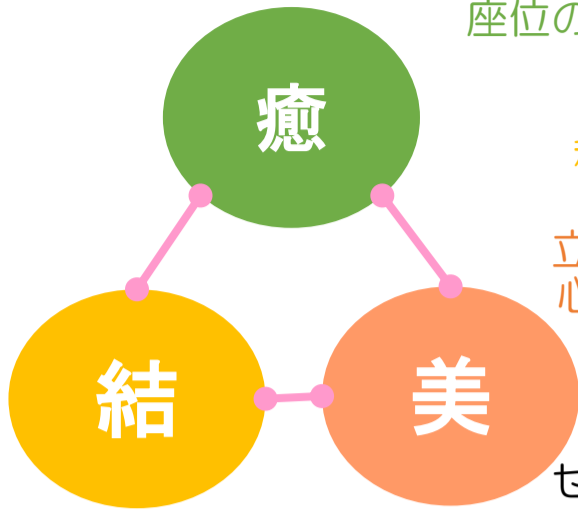
TeePeeでは、さまざまなプログラムから、なりたい自分・効果別に3つのカテゴリーからレッスンをお選びいただけます。座位のポーズが多めでゆったりとした動きでほぐし、癒しの時間を手に入れたい方は、

【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。
	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。
	リストラティブヨガ	とにかく癒されたい人向けの全身をリラックスするヨガです。毎日の仕事などで、心も体も疲れてしまった時、積極的なリラックスによって穏やかに回復を促していきます。また、ポーズを補助するための道具を多く使います。深くリラックスした状態の中で更に道具を使い姿勢を補助することによって内臓や脳の緊張を解きほぐしていきます。
	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。
	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。