

TeePee 南大分店 レッスンプログラム

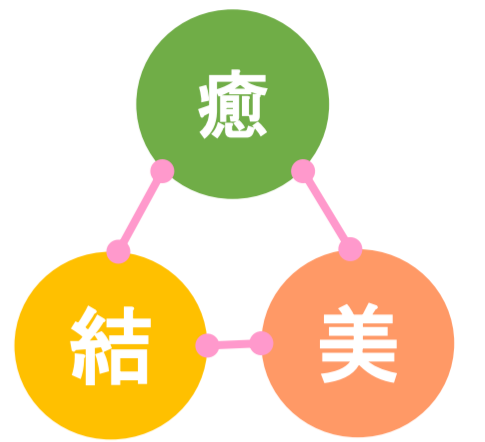


12月

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)
									★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	
10:00	★★★★☆			★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆		★★★★☆	9:30-10:30 ホットヨガ KAORI	9:30-10:30 ヨガ RIKA	9:30-10:30 ホットリンパヨガ 岡田恵子	★★★★☆
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 やさしいホットヨガ MAI	10:00-11:00 ヨガ yangyang		10:00-11:00 ピラティス 吉野綾美				10:00-11:00 エアリアルヨガ 吉野綾美
12:00		★★★★☆	★★★★☆			★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
		11:30-12:30 ヨガ 優子	11:30-12:30 ホットヨガ MAI			11:45-12:45 アロマヨガ 岡田恵子	11:30-12:30 ホットリンパヨガ 吉野綾美	11:30-12:30 アロマヨガ KAORI	11:30-12:30 ホットアロマヨガ 小野 麻衣	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 キレイになるヨガ MAI				14:00-15:00 ヨガ 優子				
18:00	★★★★☆				★★★★☆		★★★★☆		【年末年始休暇のお知らせ】 2018年12月29日(土)～2019年1月4日(金) 12月28日(金)は、夜のレッスンはCLOSEとなります。 12月23日(日)の天皇誕生日の祝日は、通常営業となります。			
19:00	18:30-19:30 ホットヨガ 吉野綾美	★★★★☆		★★★★☆	18:30-19:30 ホットヨガ MINA	★★★★☆	★★★★☆	19:00-20:00 ヨガ HARUNA				【12月の代行レッスン】 12/1(土) 9:30～ヨガ RIKA → 小野麻衣 12/7(金) 20:30～ホット骨盤調整ヨガ MINA → ホットヨガ 園田真美 12/12(水) 20:15～ブラックライトヨガ yangyang → 休講 12/14(金) 14:00～ヨガ 優子 → 小野麻衣 12/22(土) 9:30～ヨガ RIKA → 小野麻衣 12/23(日) 10:00～エアリアルヨガ 吉野綾美 → ヨガ YU 11:30～ホットヨガ 吉野綾美 → YU
20:00		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		18:45-20:00 75分 キレイになるヨガ MAI						
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 yangyang	20:30-21:30 ホットアロマヨガ MAI	20:30-21:30 アロマヨガ MINA	20:30-21:30 ホット骨盤調整ヨガ MINA					
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♪

レッスン案内					
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。	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。
	ホットアロマヨガ/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。		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。
	やさしいホットヨガ	無理のない動きを重ねながら、日々不足しがちな運動を補い身体の末端まで新鮮な血液を巡らせて、滞りやわだかまりのないすっきりとした心身へ導きます。		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。
	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。	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。
結	ホットヨガ/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。		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。