

# TeePeeレッスンプログラム

2020年1月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							9:00-10:00 朝ヨガ 加藤 真美
						9:30-10:30 ピラティス KAORI	
10:00	10:00-11:00 キレイになるヨガ 岩尾 佳奈	10:00-11:00 ヨガ yangyang	10:00-11:00 アロマヨガ KAORI	10:00-11:00 ヨガ 岡田 恵子	10:00-11:00 骨盤底筋ピラティス KAORI		10:30-11:30 アロマヨガ 岩尾 佳奈
11:00						11:00-12:00 リンパヨガ 小野 麻衣	
	11:30-12:30 ヨガ mica	11:30-12:30 エアリアルヨガ yangyang	11:30-12:30 ヨガ 小野 麻衣	11:30-12:30 フローヴィンヤサヨガ YASUKO	11:30-12:30 リンパヨガ mica		12:00-13:00 ヨガ yangyang
12:00							
13:00						13:00-14:15 骨盤調整ヨガ (75分) MINA	
14:00	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 フローヴィンヤサヨガ 小野 麻衣	14:00-15:00 筋膜リリースヨガ MINA	14:00-15:00 ヨガ mica		
15:00							
18:00							
	18:30-19:30 ヨガ 小野 麻衣	18:30-19:30 リラックスヨガ しゅり	18:30-19:30 ピラティス 二宮 知子	18:30-19:30 アロマヨガ mica	18:30-19:30 フローヴィンヤサヨガ RIKA		
19:00							
20:00	20:00-21:00 アロマヨガ 小野 麻衣	20:00-21:00 フローヴィンヤサヨガ 加藤 真美	20:00-21:00 骨盤ヨガ 優子	20:00-21:00 エアリアルヨガ yangyang	20:00-21:00 ピラティス KAORI		
21:00							
	21:30-22:30 ハタヨガリラックス MINA	21:30-22:30 ヨガ 岡田 恵子	21:30-22:30 アロマヨガ 優子	21:30-22:30 リンパヨガ mica	21:30-22:30 陰ヨガ yangyang		
22:00							
23:00	CLOSE						

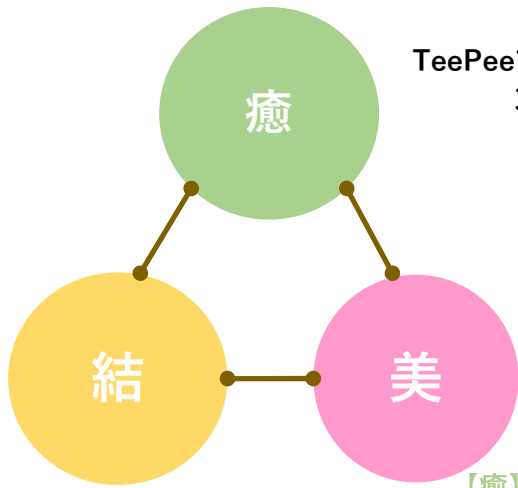
## 【1月休館日】

1月は、1(水)2(木)3(金)4(土)5(日)が 年始休暇となります。

- レッスン開始時間後のご入室はお断りさせて頂いております。正面フロントのドアもクローズになりますのでご注意ください。
- ご予約後にキャンセルされる際は、ネット又は、お電話でご連絡をお願い致します。

少人数制のスタジオになります。無断キャンセルはおやめください！

- お1人様のご予約件数の上限は2件までとさせていただきます。
- プログラムは変更の可能性もございますので、予めご了承下さい。
- 次月のプログラムは毎月21日に発行致します。21日より次月のご予約も可能となります。



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しています。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。
	リストラティブヨガ (定員6名)	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。
	ハタヨガリラックス	HA（太陽）、THA（月）の陰と陽のエネルギーの調和を目的とするハタヨガ。背骨を意識するところからスタートし、右交感神経、左副交感神経、自律神経を整えていきます。YOGAとは何かを知り、基礎的なヨガのポーズや呼吸法を学びます。初心者にもおススメ、安心して参加できるクラスです。
	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。
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。
	エアリアルヨガ (定員8名)	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、様々な効果が期待できる新感覚のヨガです。
	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。
	骨盤底筋ピラティス	骨盤底筋は内臓をハンモック状に支えている筋肉です。骨盤底筋を鍛え、頻尿、尿漏れ、臓器脱予防、姿勢改善、ぽっこりお腹改善を目指します。
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。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。
	美脚バランスフロー	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。
	フローヴィンヤサヨガ	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。