

## TeePeeレッスンプログラム

## 南大分店

2021年9月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00						<b>休館日</b>	
10:00	10:00-11:00 ヨガ YU	10:00-11:00 アロマヨガ 岡田 恵子	10:00-11:00 骨盤ヨガ YU	10:00-11:00 アロマヨガ MAI	10:00-11:00 はじめての アシュタンガヨガ MAI		10:00-11:00 ピラティス 藤野 智子
11:00							
	11:30-12:30 ピラティス YU	11:30-12:30 ヨガ 小野 麻衣	11:30-12:30 リンパヨガ YU	11:30-12:30 ヨガ MAI	11:30-12:30 骨盤底筋ピラティス KAORI		11:30-12:30 ヨガ 藤野 智子
12:00							
13:00	<b>CLOSE</b>						
	<b>【祝日レッスン】</b>		<b>【代行レッスン】</b>				
	<b>9/20(月)敬老の日</b> 9:00～キレイになるヨガ 10:30～ アロマヨガ MAI						
	<b>9/23(木)秋分の日</b> 休館日となります。						

**【休館日のご案内】****9月8日(水)は休館日となります。**

- レッスン開始時間後のご入室はお断りさせていただいております。  
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いたします。  
少人数制のスタジオになります。無断キャンセルはご遠慮ください。
- お1人様のご予約件数の上限は3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、予めご了承ください。
- 次月のプログラムは毎月21日に発行いたします。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・効果的に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、心地よく緩め、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

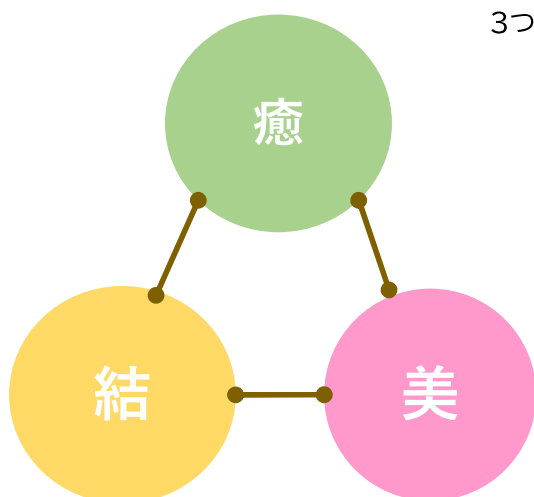
しっかりと動いて引き締め、

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、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。
	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	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。冷え性や生理痛、便秘に悩む方にもおすすめです。股関節まわりの柔軟性も高まり、スッキリとした脚えと整えます。
	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。
美	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。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。