

# TeePeeレッスンプログラム

## 南店

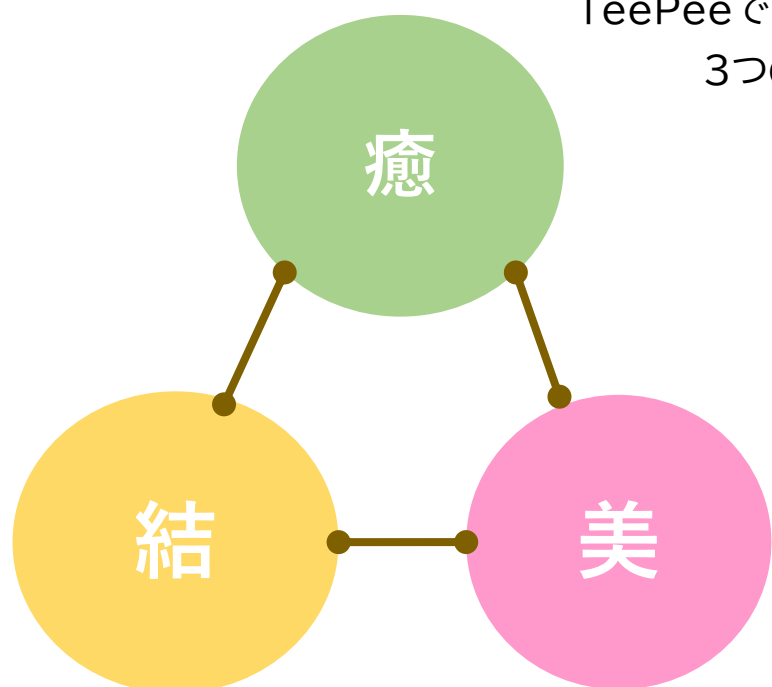
## 2022年2月

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
10:00	10:00-11:00 ヨガ YU		10:00-11:00 骨盤ヨガ YU	10:00-11:00 はじめての アシタンガヨガ MAI	10:00-11:00 アロマヨガ MAI	10:00-11:00 リンパヨガ 小野 麻衣	10:00-11:00 ピラティス 藤野 智子	
11:00								
12:00	11:30-12:30 ピラティス YU		11:30-12:30 リンパヨガ YU	11:30-12:30 アロマヨガ MAI	11:30-12:30 BODY BALANCE KAORI	11:30-12:30 ヨガ 小野 麻衣	11:30-12:30 BODY BALANCE 藤野 智子	
13:00				13:00-14:00 ヨガ 園田美由紀	13:00-14:00 ヨガ しゅり			
14:00		<b>休館日</b>				<b>【祝日レッスン】</b>		
15:00			15:00-16:00 BODY BALANCE 藤野 智子		14:45-15:45 ピラティス&ストレッチ 阿南 智恵	2/11 (金) 建国記念の日 南大分店はお休みです。		
18:00						2/23 (水) 天皇誕生日 10:00~ヨガ 11:30~リンパヨガ mica		
19:00				18:30-19:30 アロマヨガ MAI	18:30-19:30 骨盤ヨガ mica		<b>【代行レッスン】</b>	
20:00				20:00-21:00 キレイになるヨガ MAI	20:00-21:00 リンパヨガ mica	20:00-21:00 BODY BALANCE KAORI	2/26 (土) 10:00~リンパヨガ 11:30~ヨガ 小野麻衣→mica	
21:00								
CLOSE								

南大分店・牧店両店通えます

### 2月17日 (木) 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	BODY BALANCE	ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに集中して呼吸を意識しながらエクササイズすることで心の落ち着きを得られるのもポイント。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層の方が参加しやすいプログラムです。
	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。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。
	はじめてのアシュタンガヨガ	決まった流れの中で呼吸、視点を合わせて行うシンプルなスタイルのヴィンヤサヨガです。自分と向き合い、集中力を高め、心と体を快適にしていきましょう。