TeePeeレッスンプログラム　牧店　2022年3月

	月	火	水	木	金	土	日
8:30		8:30-9:30 はじめての アシュタンガヨガ MAI					
9:00							9:00-10:00 朝ヨガ MAI
10:00	10:00-11:00 キレイになるヨガ MAI	10:00-11:00 リンパヨガ mica	10:00-11:00 BODY BALANCE 藤野　智子	10:00-11:00 筋膜リリースヨガ RIKA	10:00-11:00 アロマヨガ yangyang	10:00-11:00 リンパヨガ yangyang	
11:00							10:30-11:30 ピラティス KAORI
	11:30-12:30 ヨガ MAI	11:30-12:30 美脚バランスフロー MAI	11:30-12:30 アロマヨガ mica	11:30-12:30 ヨガ YU	11:30-12:30 ピラティス 藤野　智子	11:30-12:30 ヨガ yangyang	
12:00							12:00-13:00 ヨガ MAI
13:00		13:00-14:00 ピラティス 二宮　知子			13:00-14:00 BODY BALANCE 藤野 智子	13:00-14:00 骨盤調整ヨガ MINA	
14:00	14:00-15:00 アロマヨガ YASUKO			14:00-15:00 アロマヨガ 岡田　恵子			
15:00						【祝日レッスン】 3/21(月)春分の日 9:30～ヨガ 11:00～キレイになるヨガ　MAI	
18:00						【代行レッスン】	
	18:30-19:30 ヨガ 岡田　恵子	18:30-19:30 ピラティス 藤野　智子	18:30-19:30 骨盤ヨガ YU	18:30-19:30 リンパヨガ 小野　麻衣	18:30-19:30 ヨガ mica	3/19(土)13:00～ 骨盤調整ヨガ　MINA　→　優子	
19:00							
20:00	20:30-21:30 ハタヨガリラックス MINA	20:00-21:00 BODY BALANCE 藤野　智子	20:00-21:00 ピラティス YU	20:00-21:00 フローヴィンヤサヨガ 小野　麻衣	20:00-21:00 リンパヨガ mica		
21:00							
	CLOSE						

南大分店・牧店両店通えます

3月28日（月）は休館日となります。

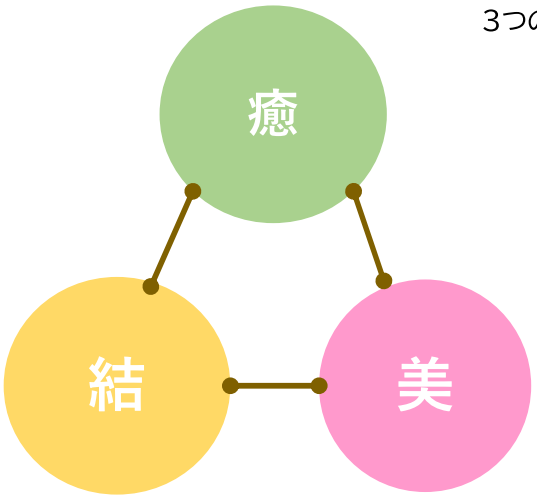
●レッスン開始時間後のご入室はお断りさせていただいております。
　正面フロントのドアもクローズになりますのでご注意ください。

●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。
	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、自律神経をお整えていきます。 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。 初心者にもおすすめ。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。
	筋膜リリースヨガ	体の筋肉を包んでいる「筋膜」の縮みやねじれをリリースして、解放感や深いリラックスに導くヨガです。身体的緊張から解放されると負の感情の放出が起こり、気持ちも開放されます。
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。
	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。 朝一番の身体を目覚めさせ、一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。
	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。
	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。