

TeePeeレッスンプログラム

南店

2022年7月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	10:00-11:00 ヨガ 藤野 智子	10:00-11:00 リンパヨガ 小野 麻衣	10:00-11:00 骨盤ヨガ YU	10:00-11:00 はじめての アシュタンガヨガ MAI		10:00-11:00 アロマヨガ mica	10:00-11:00 ヨガ 小野 麻衣
11:00							
12:00	11:30-12:30 BODY BALANCE 藤野 智子	11:30-12:30 ヨガ 小野 麻衣	11:30-12:30 ピラティス YU	11:30-12:30 アロマヨガ MAI		11:30-12:30 骨盤ヨガ mica	11:30-12:30 リンパヨガ 小野 麻衣
13:00							
14:00							
15:00							
18:00							
19:00			18:30-19:30 アロマヨガ MAI				
20:00		19:30-20:30 ピラティス KAORI	20:00-21:00 ヨガ MAI	19:30-20:30 フローヴィンヤサヨガ 小野 麻衣			
21:00							
CLOSE							

休館日

【代行レッスン】

7/13(水)
10:00~骨盤ヨガ YU →
ピラティス 二宮知子
11:30~ピラティス YU →
ヨガ 園田美由紀

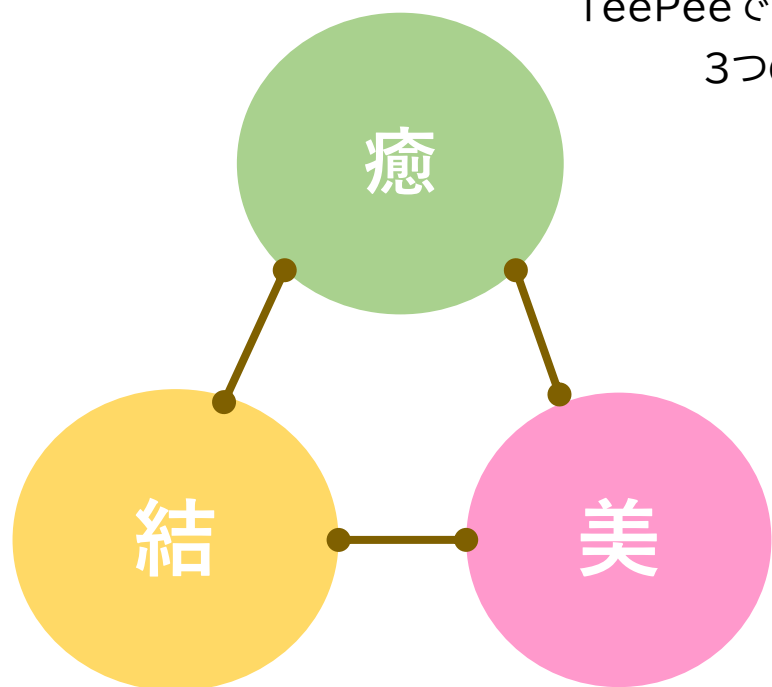
【祝日レッスン】

10:00~ ピラティス
11:30~ ボディバランス
藤野智子

南大分店・牧店両店通えます

7月6日（水）メンテナンスのため休館日です。

- 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。