

# TeePeeレッスンプログラム

# 牧店

# 2022年10月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							9:00-10:00 朝ヨガ MAI
10:00	10:00-11:00 ピラティス YU	10:00-11:00 骨盤ヨガ mica	10:00-11:00 ヨガ 小野 麻衣	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 MAI	10:00-11:00 リンパヨガ 岡田 恵子	10:30-11:30 ピラティス KAORI
11:00							
	11:30-12:30 ヨガ YU	11:30-12:30 フローヴィンヤサヨガ RIKA	11:30-12:30 ピラティス 二宮 知子	11:30-12:30 筋膜リリースヨガ RIKA	11:30-12:30 キレイになるヨガ MAI	11:30-12:30 ヨガ yangyang	12:00-13:00 ヨガ MAI
12:00							
13:00	13:00-14:00 リンパヨガ 岡田 恵子	13:00-14:00 ヨガ しゅり	13:00-14:00 アロマヨガ 園田 美由紀	13:00-14:00 ヨガ yangyang	13:00-14:00 ヨガ mica	13:00-14:00 骨盤調整ヨガ MINA	
14:00						<b>【代行レッスン】</b>  <b>代行はフロントの 代行ボードを確認下さい</b>  LINEお友達登録をして頂いている方は 毎月21日にプログラムと一緒に LINEメッセージで配信いたします。	
15:00							
18:00							
	18:30-19:30 アロマヨガ MAI	18:30-19:30 ヨガ MAI	18:30-19:30 ピラティスフロー 藤野 智子	18:30-19:30 骨盤ヨガ YU	18:30-19:30 ピラティス 藤野 智子	<b>【祝日レッスン】</b> <b>10/10(月)スポーツの日</b> 10:00~ヨガ 11:30~ピラティス YU	
19:00							
20:00		20:00-21:00 キレイになるヨガ MAI	20:00-21:00 アロマヨガ 小野 麻衣	20:00-21:00 ピラティス YU	20:00-21:00 リンパヨガ mica		
	20:30-21:30 ハタヨガリラックス MINA						
21:00							

## 10月7日（金）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

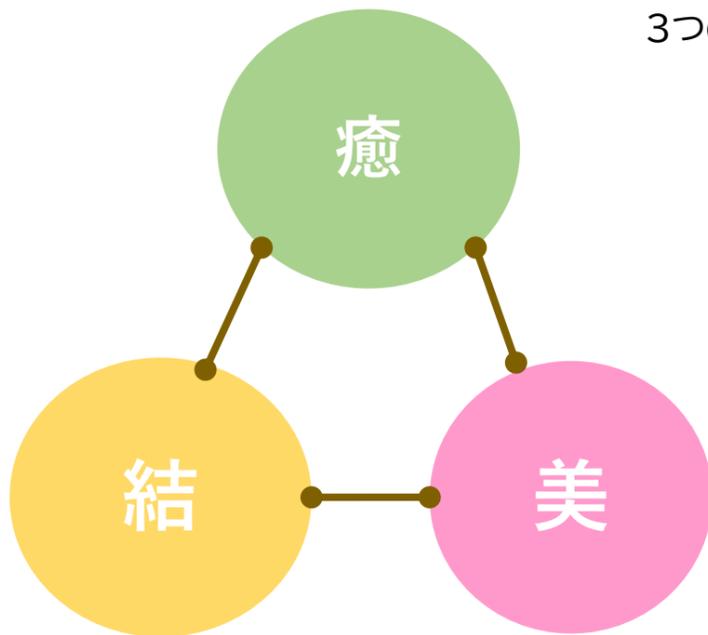
しっかりと動いて引き締め、

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。
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。
	ピラティスフロー	ピラティスの動きを音楽に合わせて流れるようにつなげて身体を動かす新しいピラティススタイルです。本来人間が持っている能力を引き出すことによって、柔軟性が高まり、女性らしいしなやかな身体づくりを叶えられます。
	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。