

# TeePeeレッスンプログラム

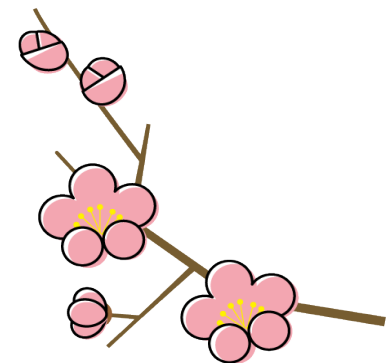
## 牧店

### 2024年3月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							9:00-10:00 朝ヨガ Mai
10:00	10:00-11:00 ヨガ YU	10:00-11:00 骨盤ヨガ 黒木 優子	10:00-11:00 フローヴィンヤサヨガ 小野 麻衣	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 アロマヨガ 岡田 恵子	10:30-11:30 ピラティス KAORI
11:00							
12:00	11:30-12:30 ピラティス 藤野 智子	11:30-12:30 筋膜リリースヨガ RIKA	11:30-12:30 ヨガ しゅり	11:30-12:30 フローヴィンヤサヨガ RIKA	11:30-12:30 ヨガ Mai	11:30-12:30 ヨガ yangyang	12:00-13:00 ヨガ Mai
13:00	13:00-14:00 リンパヨガ YU	13:00-14:00 ヨガ 園田 美由紀	13:00-14:00 ピラティス 二宮 知子	13:00-14:00 ヨガ 岡田 恵子	13:00-14:00 骨盤調整ヨガ MINA	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							
19:00	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 YU	18:30-19:30 アロマヨガ 小野 麻衣	18:30-19:30 ヨガ mica	<b>【祝日レッスン】</b> <b>3/20(水)春分の日</b> 10:00~フロー ユーティリティ ユーティリティ 11:30~ヨガ しゅり	
20:00	20:00-21:00 キレイになるヨガ Mai	20:00-21:00 骨盤ヨガ mica	20:00-21:00 ヨガ YU	20:00-21:00 ピラティス 藤野 智子	20:00-21:00 リンパヨガ mica		
21:00							

## 3月 15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。

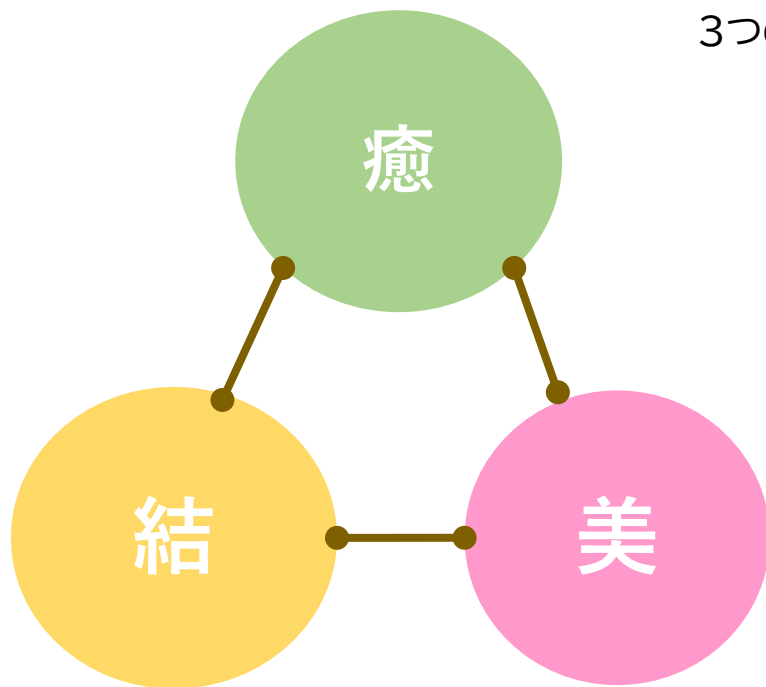
座位のポーズが多めでゆったりとした動きでほぐし、癒しの時間を手に入れたい方は、【TeePee癒】のメニューから。

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。
	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。
	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。