

TeePeeレッスンプログラム

牧店

2025年3月末まで

	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 アロマヨガ 黒木優子	10:00-11:00 ピラティス 二宮知子	10:00-11:00 ヨガ RIKA	10:00-11:00 はじめての アシュタンガヨガ 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 ピラティス 藤野 智子	11:30-12:30 ヨガ しゅり	11:30-12:30 フローヴィンヤサヨガ 小野麻衣	11:30-12:30 骨盤ヨガ mica	11:30-12:30 ヨガ Mai	11:30-12:30 ヨガ yangyang	
12:00							12:00-13:00 ヨガ Mai
13:00	13:00-14:00 リンパヨガ YU	13:00-14:00 筋膜リリースヨガ RIKA	13:00-14:00 アロマヨガ 園田美由紀	13:00-14:00 リンパヨガ 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							<p>インストラクターやプログラムの変更はLINEにて都度お知らせいたしております。</p> <p>24時間ネットでご予約可能です。ネット登録していただくと、ご予約の確認やキャンセル待ちのご予約も可能となります。</p> <p>LINE・ネット登録がまだの方はご登録をお願いいたします。ご登録方法がわからない方はフロントまでお気軽にお問い合わせください。</p>
15:00							
18:00							
	18:30-19:30 骨盤調整ヨガ 小野麻衣	18:30-19:30 ヨガ Mai	18:30-19:30 アロマヨガ Mai	18:30-19:30 リンパヨガ mica	18:30-19:30 ヨガ 加藤 真美		
19:00							
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 yangyang	20:00-21:00 ピラティス 藤野 智子	20:00-21:00 アロマヨガ 加藤 真美		
21:00							<p>Instagram</p>  <p>LINE</p> 

●最新の代行レッスンはフロント横の代行ボードをご確認ください。LINEでも都度お知らせいたします。

祝日レッスンは、ホームページで確認、またはLINE、スタジオでも配布しております。

●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。

●次月の予約は、毎月21日より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

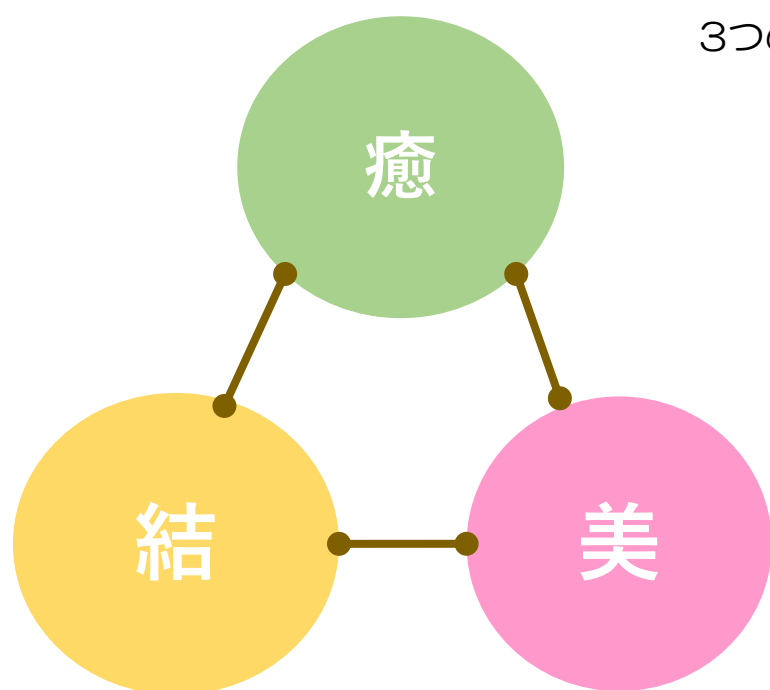
しっかりと動いて引き締め、

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	身体のとて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、解放感や深いリラクゼーションに導くヨガです。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。