TeePee レッスンプログラム

— 心と身体をととのえる、わたしの時間 —

2027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 Mai	10：00-11：00 リンパヨガ YU	10：00-11：00 アロマヨガ 園田 美由紀	10：00-11：00 ピラティス 二宮 知子	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	
11:00							10：30-11：30 ピラティス KAORI
	11：30-12：30 ピラティス 藤野 智子	11：30-12：30 ヨガ yangyang	11：30-12：30 フローヴィンヤサヨガ 小野 麻衣	11：30-12：30 アロマヨガ 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 岡田 恵子	13:00-14:00 ピラティス YU	13：00-14：00 ヨガ 黒木 優子	13：00-14：00 リラックスヨガ しゅり	13:00-14:00 骨盤調整ヨガ MINA	13：00-14：00 骨盤調整ヨガ MINA	
14:00							
18:00	18：30-19：30 骨盤調整ヨガ 小野 麻衣	18：30-19：30 ヨガ 加藤 真美	18：30-19:30 ヨガ Mai	18：30-19:30 リンパヨガ 岡田 恵子	18：30-19：30 ピラティス KAORI		
19:00							
20:00	20：00-21：00 ヨガ 岡田 恵子	20：00-21：00 キレイになるヨガ Mai	20：00-21：00 リラックスヨガ RIKA	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							

Information

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。

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。

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。

close

- 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。FREE会員の方のみ3件までとなります。
- 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日より可能となります。

STUDIO TeePee
女性専用ヨガスタジオ

STUDIO TeePee
Yoga for a better me.

こころとカラダが整う、わたし時間。

プログラムのご案内

Yoga for Your Life

ヨガで
日常をもっと
心地よく

TeePeeでは、様々なプログラムから、
「なりたい自分・効果別」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。

癒 TeePee癒

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。

結 TeePee結

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。

美 TeePee美

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。

【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。

癒 ゆったりと癒されたい方に

リラックスヨガ
Relax Yoga

座りポーズ、寝ポーズを多く取り入れた
リラックスできるコース。ゆったりと深い呼吸を
しながらポーズをとり、ストレスによってこり固
まりやすい胸・肩を丁寧にほぐしていきます。
初心者はもちろん、中・上級者のメンテナンスにも
最適です。

リンパヨガ
Lymph Yoga

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、その後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。

アロマヨガ
Aroma Yoga

ヨガによる深い呼吸とともに、【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。

骨盤調整ヨガ
Pelvic Adjustment Yoga

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。

結 バランスを整えたい方に

ヨガ
Yoga

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、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。

ピラティス
Pilates

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 しっかりと動きたい方に

朝ヨガ
Morning Yoga

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
Beauty Yoga

呼吸に合わせて動き、呼吸と体を整えます。
太陽礼拝をキレイにとる練習となります。

フローヴィンヤサヨガ
Flow Vinyasa Yoga

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
Ashtanga Yoga

呼吸、目線、ポーズの順番が決まっています。
より自分と向き合い、集中力を高め変化を
感じることができます。

Small steps
Big changes.

初めての方も安心して
ご参加いただけます。
ご不明な点はスタッフまで
お気軽にお声がけください。

STUDIO TeePee
Yoga for a better me.

リラックスできる環境をご用意しております。
レッスン前はロビーでハーブティーを
ご用意しています。
ゆっくりお過ごしください。