

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう!～

13:30~14:30

1日 YOGA70-

強度:★★ 担当:KAORU

繰り返し動きを行い、ポーズの理解と身体の使い方を深めながら
しっかり汗をかいていきます。
ホットスタジオの環境に慣れ、集中力を高めながら
身体を整えたい方にオススメです♪

8日 太陽礼拝YOGA70-

強度:★★★ 担当:AI

呼吸に合わせた運動する動作で、
前屈・後屈を繰り返し背骨にアプローチする全身運動です。
流れるような動きで気持ち良く汗を流しましょう!

15日 YOGA70-

強度:★★ 担当:KAORU

繰り返し動きを行い、ポーズの理解と身体の使い方を深めながら
しっかり汗をかいていきます。
ホットスタジオの環境に慣れ、集中力を高めながら
身体を整えたい方にオススメです♪

22日 美背中バストアップYOGA

強度:★★★ 担当:KAYO

後ろ姿美人を目指し、美しい背中をつくっていきます。いつも背中
が丸くなる姿勢の方は、肩こり、首こり&背中への張りが気になり自
律神経も乱れやすくなります。背中にフォーカスをして、ヨガのアーサ
ナで美しい背中を目指しましょう。

29日 YOGA70-

強度:★★ 担当:KAORU

繰り返し動きを行い、ポーズの理解と身体の使い方を深めながら
しっかり汗をかいていきます。
ホットスタジオの環境に慣れ、集中力を高めながら
身体を整えたい方にオススメです♪

15:00~16:00

1日 女性ホルモン活性YOGA

強度:★ 担当:KAORU

溶岩で身体をじんわりと温めながら、型や肩甲骨周りの筋肉を
動かすことで上半身のたるみの解消を目指します。
ストレッチやヨガのポーズで緊張しやすい上半身の筋肉を
ほくしながら快適な状態へと整えます。

8日 ヨガ&ストレッチ

強度:★ 担当:AI

ヨガのポーズとストレッチで硬くなりやすい
筋肉のコンディションを整えていきます。
身体のメンテナンスをして病気やケガの予防に繋がっていきましょう!

15日 女性ホルモン活性YOGA

強度:★ 担当:KAORU

股関節周りをほくし、身体の巡りを良くするポーズを
中心に行います。1つ1つのポーズをゆっくりと行い、
呼吸をしっかりと筋肉に届けていきます。

24日 身体整えYOGA

強度:★ 担当:KAYO

溶岩を感じ、リラックスをしながらヨガのアーサナ(ポーズ)を取るこ
とで、カラダを整えていきます。ココロとカラダを一緒に整えてい
きましょう。

29日 女性ホルモン活性YOGA

強度:★ 担当:KAORU

股関節周りをほくし、身体の巡りを良くするポーズを
中心に行います。1つ1つのポーズをゆっくりと行い、
呼吸をしっかりと筋肉に届けていきます。

◆レッスン受付方法

予約システムでの事前予約の上、ご参加ください。

HPのスケジュールから
TA.I.KA.Nレッスン詳細を
ご覧いただけます



予約サイトは
こちら

