

T.A.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13:30～14:30

5日 脂肪燃焼YOGA

強度:★★ 担当:KAORU

深い呼吸に合わせて全身を大きく使うレッスンです。
太ももやお尻などの大きな筋肉を使い、
関節の可動域を広げながら、代謝アップを目指します。
年末年始、食べ過ぎてしまった人にぴったり。
内臓の働きも高まり、テトックス効果抜群です。

12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、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(ポーズ)で美しい背中を目指しましょう。

19日 脂肪燃焼YOGA

強度:★★ 担当:KAORU

深い呼吸に合わせて全身を大きく使うレッスンです。
太ももやお尻などの大きな筋肉を使い、
関節の可動域を広げながら、代謝アップを目指します。
年末年始、食べ過ぎてしまった人にぴったり。
内臓の働きも高まり、テトックス効果抜群です。

26日 猫背巻き肩改善YOGA

強度:★★ 担当:AI

日常生活で前傾し、丸まりやすい姿勢の
予防、改善をしていきます。
胸を広げたり、肩関節を正しい位置に導く、
アーサナ(ポーズ)で、美姿勢を目指しましょう。

15:00～16:00

5日 胃腸メンテナンスYOGA

強度:★ 担当:KAORU

楽しい年末年始のイベントで、実は、胃腸の疲労は溜まっています。
素敵な思い出は、胸にしまって、肉体と内臓の疲れは、
早めに解消してしまいましょう。
お腹を伸ばしたり、ひねったり、浮腫みやすい下半身のリンパ節を
たくさん刺激して、胃腸の働きを活性化します。

12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。
ココロとカラダと一緒に整えていきましょう。

19日 胃腸メンテナンスYOGA

強度:★ 担当:KAORU

楽しい年末年始のイベントで、実は、胃腸の疲労は溜まっています。
素敵な思い出は、胸にしまって、肉体と内臓の疲れは、
早めに解消してしまいましょう。
お腹を伸ばしたり、ひねったり、浮腫みやすい下半身のリンパ節を
たくさん刺激して、胃腸の働きを活性化します。

26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
繋げていきましょう!

◆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
T.A.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

