

# TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13:30~14:30

2日

パワー-YOGA

強度:★★★ 担当:MANA

運動量は多いですが、筋肉負担が少なく、  
短期的な肉体強化、柔軟性の向上、筋肉全体を使い、  
筋肉バランスを整えることが出来ます。  
呼吸法にも重点を置いている為、  
精神面の強化や集中力を高める効果も期待出来ます。

9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。  
内臓の動きも高まり、デトックス効果抜群です。

16日

太陽礼拝YOGA

強度:★★★ 担当:AI

呼吸に合わせた連動する動作で、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、気持ちよく汗を流しましょう。

23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。  
内臓の動きも高まり、デトックス効果抜群です。

15:00~16:00

2日

首コリ肩こりすっきりYOGA

強度:★ 担当:MANA

溶岩の温かさを、身体をじんわりと温めながら、  
肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、  
上半身のたるさ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。

9日

胃腸メンテナンスYOGA

強度:★ 担当:KAORU

日々、少しずつ、胃腸の疲労は溜まっています。  
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、  
胃腸の動きを活性化します。

16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！

23日

胃腸メンテナンスYOGA

強度:★ 担当:KAORU

日々、少しずつ、胃腸の疲労は溜まっています。  
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、  
胃腸の動きを活性化します。

## ◆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

