

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13:30～14:30

4日 太陽礼拝フロー-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。

11日 全身ストレッチYOGA

強度:★★ 担当: KAORU

自重を利用したポーズで、身体中の筋肉をほぐし、
関節の可動域を広げていきます。
むくみの原因となる、余分な水分や
老廃物が流れ、安眠効果もアップします。

18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。

25日 全身ストレッチYOGA

強度:★★ 担当: KAORU

自重を利用したポーズで、身体中の筋肉をほぐし、
関節の可動域を広げていきます。
むくみの原因となる、余分な水分や
老廃物が流れ、安眠効果もアップします。

15:00～16:00



4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！



11日 疲労回復YOGA

強度:★ 担当: KAORU

5月は、春の名残を感じつつ、本格的な夏に向けて、
気温が上昇していく季節。
心身ともに、まだまだ、緊張感のある日々が続きます。
大きく深呼吸しながら、疲れが溜まりやすい下半身や、
力が抜けにくい肩周りを念入りにほぐして、ゆっくり眠りましょう。



18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。



25日 疲労回復YOGA

強度:★ 担当: KAORU

5月は、春の名残を感じつつ、本格的な夏に向けて、
気温が上昇していく季節。
心身ともに、まだまだ、緊張感のある日々が続きます。
大きく深呼吸しながら、疲れが溜まりやすい下半身や、
力が抜けにくい肩周りを念入りにほぐして、ゆっくり眠りましょう。

◆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
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

