

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13:30～14:30

3日 bionYOGAフロー

強度:★★ 担当:KAORU

繰り返し動きを行い、アーサナ(ポーズ)の理解と、身体の使い方を深めていきながら、しっかり汗をかいていきます。
溶岩石のホットヨガの環境に慣れ、集中力を高めながら、身体を整えたい方におすすめです。

10日 ボディシェイプYOGA

強度:★★ 担当:KAO

全身の引き締めを目的としたクラスです。
二の腕やお腹周りが気になる方にお勧めです。

17日 bionYOGAフロー

強度:★★ 担当:KAORU

繰り返し動きを行い、アーサナ(ポーズ)の理解と、身体の使い方を深めていきながら、しっかり汗をかいていきます。
溶岩石のホットヨガの環境に慣れ、集中力を高めながら、身体を整えたい方におすすめです。

24日 bionYOGA骨盤調整

強度:★1.5 担当:HIROE

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ(ポーズ)を取り入れていきます。
女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。

31日 美背中&バストアップYOGA

強度:★★★ 担当:KAYO

薄着になる季節。
筋力アップ、柔軟性アップを、マイベスに目指して、身体を動かし、代謝の良い健康的な身体作りをしていきましょう。

15:00～16:00



3日 腸活YOGA

強度:★ 担当:KAORU

お腹周りのストレッチと、胃腸の調子を整えるアーサナ(ポーズ)を組み合わせたフローで、内臓機能を高め、心身共に、デトックス&リラックス。



10日 顔ヨガ体験

強度:★ 担当:KAO

顔の筋肉を引き締めたり、ストレッチしたりする顔のヨガです。
普段使えていない表情筋を使って、エステに負けない効果を体感して下さい！
手鏡を使用してレッスンいたします。
(レッスン前にスマホ等でお顔の撮影をしておく事をお勧めします)



3日 腸活YOGA

強度:★ 担当:KAORU

お腹周りのストレッチと、胃腸の調子を整えるアーサナ(ポーズ)を組み合わせたフローで、内臓機能を高め、心身共に、デトックス&リラックス。



24日 腸活YOGA

強度:★ 担当:KAORU

お腹周りのストレッチと、胃腸の調子を整えるアーサナ(ポーズ)を組み合わせたフローで、内臓機能を高め、心身共に、デトックス&リラックス。



31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。

◆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

