ホットヨガスタジオ 美温 Bion

2025年 7月 日曜日

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13：30～14：30

6日
YOGA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ススメです。

13日
YOGA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ススメです。

20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、マイペースに目指して、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。

27日
ボディメイクYOGA
強度:★★　担当:Ai

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。

15：00～16：00

6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。

13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。

20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。

27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、ストレッチポールで、筋膜リリースしながら、筋肉のコンディションを整えていきましょう。
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 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