

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13:30～14:30

7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。

14日

太陽礼拝フロ-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。

21日

bionYOGAフロ-

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。

28日

bionYOGAフロ-

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。

15:00～16:00



7日

bion肩こり首こりスッキリYOGA

強度:★ 担当:KAO

溶岩石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、
上半身のたるさを解消を目指します。
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。



14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！



21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で、
内臓機能を高め、心身共に、デトックス&リラックス。



28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で、
内臓機能を高め、心身共に、デトックス&リラックス。

◆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

