

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13:30～14:30

5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ススメです。

12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。

19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ススメです。

26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ススメです。

15:00～16:00



5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。



12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顔の撮影をしておく事をお勧めします)



19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。



26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。

◆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

