

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13:30～14:30



4日
bionYOGAベーシック
強度:★ 担当:RINA.U

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、
基本のアーサナ(ポーズ)で、心身を整えます。
ヨガが初めて、ホットヨガが、初めての方に、オススメのクラスです。



11日
bionYOGAリラックス
強度:★ 担当:KYOKO(木村)

座位、寝位でのポーズを多く行うことで、溶岩プレートとの距離が
近くなり、身体を芯まで温めながら、
身体を整えていきます。簡単な動作で、ゆっくり動きます。

18日
bionYOGAフー-
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。

25日
bionYOGAフー-
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



4日
bionYOGAリンパ
強度:★ 担当:RINA.U

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、
リンパの流れをよくするアーサナ(ポーズ)や動きを行うことで、
身体をスッキリさせます。



11日
bionYOGAフー-
強度:★★ 担当:KYOKO(木村)

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。



18日
股関節ストレッチYOGA
強度:★ 担当:KAORU

股関節周辺の筋肉を丁寧にストレッチし、
可動域を広げます。
冷え性を改善し、疲れにくく、
活力溢れる若々しい身体を作りましょう。



25日
股関節ストレッチYOGA
強度:★ 担当:KAORU

股関節周辺の筋肉を丁寧にストレッチし、
可動域を広げます。
冷え性を改善し、疲れにくく、
活力溢れる若々しい身体を作りましょう。

◆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

