

ホットヨガ
スタジオ 美温

2025年 3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

2日・30日 パワー-YOGA

強度:★★★ 担当:MANA

運動量が多いですが、筋肉負担が少なく、
短期的な肉体強化、柔軟性の向上、筋肉全体を使い、
筋肉バランスを整えることが出来ます。
呼吸法にも重点を置いている為、
精神面の強化や集中力を高める効果も期待出来ます。

9日 脂肪燃焼YOGA

強度:★★ 担当:KAORU

深い呼吸に合わせて、全身を大きく使うレッスンです。
太ももやお尻などの大きな筋肉を使い、
関節の可動域を広げながら、代謝アップを目指します。
内臓の働きも高まり、デトックス効果抜群です。

16日 美背中&バストアップYOGA

強度:★★★ 担当:KAYO

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。

23日 脂肪燃焼YOGA

強度:★★ 担当:KAORU

深い呼吸に合わせて、全身を大きく使うレッスンです。
太ももやお尻などの大きな筋肉を使い、
関節の可動域を広げながら、代謝アップを目指します。
内臓の働きも高まり、デトックス効果抜群です。

15:00~16:00



2日・30日 首こり肩こりスッキリYOGA

強度:★ 担当:MANA

溶岩の温かさを、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、
上半身のたるみの解消を目指します。
ストレッチやヨガのポーズで、緊張しやすい上半身の
筋肉をほぐしながら、快適な状態へと整えます。



9日 胃腸メンテナンスYOGA

強度:★ 担当:KAORU

日々、少しずつ、胃腸の疲労は溜まっています。
肉体と内臓の疲れは、早めに解消してしまいましょう。
お腹を伸ばしたり、ひねったり、浮腫みやすい
下半身のリンパ節をたくさん刺激して、
胃腸の働きを活性化します。



16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。



23日 胃腸メンテナンスYOGA

強度:★ 担当:KAORU

日々、少しずつ、胃腸の疲労は溜まっています。
肉体と内臓の疲れは、早めに解消してしまいましょう。
お腹を伸ばしたり、ひねったり、浮腫みやすい
下半身のリンパ節をたくさん刺激して、
胃腸の働きを活性化します。

◆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

