

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう!～



NEW

土曜日

15:00～16:00

6日 担当 Ai
太陽礼拝YOGAフー-
強度:★★★★

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
気持ち良く汗を流しましょう!

13日 担当 KAYO
インナービューティ-YOGA
強度:★★

座位と立位のポーズが
バランスよく組み込まれたクラスです。
ツイストやリンパ節を刺激するポーズを
多く取り入れることで、
むくみ解消や老廃物の排出を促し、
健康の維持増進を目指します!

20日 担当 YUKA
上半身シェイプアップYOGA
強度:★★

ヨガのポーズで上半身をシェイプアップ!
夏が迫る今のうちに
美しいウエストラインを手に入れましょう。

27日 担当 KAORU
YOGAフー-
強度:★★

繰り返し動きを行い、
ポーズの理解と身体の使い方を覚え
しっかり汗をかいていきます。
ホットスタジオの環境に慣れ、
集中力を高めながら
身体を整えたい方にオススメです!



◆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。 ※詳細はスケジュールをご確認ください。

予約サイトはこちら



T.A.I.K.A.N

～様々なレッスンを体感しよう!～



日曜日

13:30~14:30

7日 担当 Ai
太陽礼拝YOGAフー-
強度:★★★

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良く汗を流しましょう!

14・21日 担当 KAORU
YOGAフー-
強度:★★

繰り返し動きを行い、
ポーズの理解と身体の使い方を覚え
しっかり汗をかいていきます。
ホットスタジオの環境に慣れ、集中力を高めながら
身体を整えたい方にオススメです♪

28日 担当 KAYO
バストアップ美背中YOGA
強度:★★★

後ろ姿美人を目指し、美しく背中を作っていきます。
いつも背中が丸くなる姿勢の方は、
肩凝り首凝り&背中中の張りが気になり
自律神経も乱れやすくなります。
普段頑張っている背中にフォーカスをして、
ヨガのポーズ(アサナ)で美しい背中を目指しましょう!

日曜日

15:00~16:00

7日 担当 Ai
猫背・巻き肩改善YOGA
強度:★★

日常生活で前傾し、
丸まりやすい姿勢の予防、改善をしていきます。
胸を広げたり、肩関節を正しい位置に導くアサナで、
美姿勢を目指すクラスです。

14・21日 担当 KAORU
女性ホルモン活性化YOGA
強度:★

関節周りをほぐし、
身体の巡りを良くするポーズを中心にいきます。
1つ1つのポーズをゆっくりと行い、
呼吸をしっかりと筋肉に届けていきます!

28日 担当 KAYO
肩こり首こり改善
カラダ整えYOGA
強度:★

1人1人、カラダに癖を持っています。
右利き・左利き・足を組む、などの
自然に癖になっている姿勢によって
カラダは歪みを生じてゆきます。
そんな自分のカラダに気づく時間を作りましょう!
誰とも比べずにご自身の身体だけを
感じるヨガの時間です。



◆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。 ※詳細はスケジュールをご確認ください。

予約サイトはこちら

