

# T.A.I.K.A.N

～様々なレッスンを体感しよう!～



## 土曜日

15:00～16:00

3・10日 担当 KAYO  
ヴィンヤサヨガ  
強度:☆☆☆

呼吸を安定させながら  
一連の動きを行うことで、  
自然と一体感を覚え、心を安定させます。  
また、連続的にダイナミックなポーズで、  
インナーマッスルを鍛える効果があります。  
大量発汗で血液・リンパの循環を  
促していきましょう!

17・24日 担当 Ai  
美腸活ヨガ  
強度:☆☆

呼吸・ツイストポーズや  
お腹周りを鍛える・緩めるポーズで  
血行を促進し、  
自立神経を整えていきます。  
腸に刺激を加え、  
腸の動きを活性化を目指すクラスです。

そもそも

### ヴィンヤサヨガ

…てなに?

呼吸と体の動きを連動させて  
ダイナミックに体を動かしながら、  
流れるように決められた順番で  
アーサナと呼ばれるポーズを  
行っていくのが特徴の  
アシュタンガヨガに  
自由な創造性を加えてアレンジしたもの。  
呼吸と流れ（シークエンス）を  
重要視しています。  
ヴィンヤサヨガは「太陽礼拝」の  
シークエンスを中心に  
ポーズが組まれています。

31日 担当 JUN  
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!



### ◆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

4・25日 担当 KAORU  
YOGA フロ-  
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♪

11日 担当 Ai  
太陽礼拝YOGA フロ-  
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!

18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

4・25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!

11日 担当 Ai  
ヨガ&ストレッチ  
強度:★

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す!

18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

