

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13:30～14:30

1日・15日 全身ストレッチYOGA

強度:★★ 担当:KAORU

自重を利用したポーズで、身体中の筋肉をほぐし、
関節の可動域を広げていきます。
むくみの原因となる、余分な水分や
老廃物が流れ、安眠効果もアップします。

8日 YOGA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。

22日 ボディメイクYOGA

強度:★★ 担当:Ai

薄着になる季節。
筋力アップ、柔軟性アップを、マイペースに目指して、身体を動かし、
代謝の良い健康的な身体作りをしていきましょう。

29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。

15:00～16:00



1日・15日 疲労回復YOGA

強度:★ 担当:KAORU

6月は、梅雨の時期に入り、雨や湿気により、
自律神経が乱れ、水分代謝が低下し、浮腫みやすい季節。
大きく深呼吸しながら、疲れが溜まりやすい下半身や、
力が抜けにくい肩周りを念入りにほぐして、
ゆっくり疲労回復し、心地良い眠りにつきましょ。



8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、テトックス&リラックス。



22日 ヨガ&ストレッチ

強度:★ 担当:Ai

ヨガのポーズとストレッチ、ストレッチポールで、
筋膜リリースしながら、筋肉のコンディションを整えていきましょう。
身体のメンテナンスをして、病気やケガの予防に
繋がっていきましょう！



29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。

◆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

