

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13:30～14:30

2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すすめです。

9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すすめです。

16日 美ボディエクササイズ

強度:★★ 担当:KAO

猫背、O脚、骨盤の歪み等を矯正するエクササイズで美ボディを目指します！

23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すすめです。

30日 季節の整えYOGA

強度:★ 担当:AYAKO

冬を快適に過ごすためのゆったりヨガ。
カラダの内側から元気に美しくなりましょう。

15:00～16:00

2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。

9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。

16日 bion肩こり首こりスッキリYOGA

強度:★ 担当:KAO

溶岩石の温かさを身体に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くしながら、快適な状態へと整えます。

23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。

30日 ピラティスforヨガ

強度:★ 担当:AYAKO

ピラティスで体感を整えた後にヨガのアーサナへ。
いつものアーサナがより安定し伸びやかに感じられると思います。
初ヨガ・初ピラティスの方にもおすすめです。

◆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。

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

