

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13:30～14:30

7日

bionYOGAフロ-

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。

14日

bionYOGAフロ-

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。

21日

太陽礼拝フロ-YOGA

強度:★★ 担当: Ai

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！

28日

美背中&バストアップYOGA

強度:★★★ 担当:KAYO

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。

15:00～16:00



7日

股関節ストレッチ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-で、内臓機能を高め、心身共に、デトックス&リラックス。



14日

股関節ストレッチ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-で、内臓機能を高め、心身共に、デトックス&リラックス。



21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げていきましょう！



28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

