

# TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13:30~14:30

1日

bionYOGA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。



8日

bionYOGAベーシック

強度:★ 担当:RINA.U

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、  
基本のアーサナ(ポーズ)で、心身を整えます。  
ヨガが初めて、ホットヨガが、初めての方に、オススメのクラスです。

15日

bionYOGA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

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

1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。



8日

bionYOGAリンパ

強度:★ 担当:RINA.U

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、リンパの流れをよくするアーサナ(ポーズ)や動きを行うことで、身体をスッキリさせます。



15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。



22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)を取りことで、カラダを整えていきます。  
ココロとカラダと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

