

# TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう!～



日曜日

13:30～14:30

5日 YOGA 美尻  
担当：KAYO ★2

溶岩のパワーを感じながらお尻に  
フォーカスをしたポーズを取ります。  
引き締め効果・ヒップアップ効果が  
期待でき美しいバックラインを  
手に入れます。

12・19日  
YOGAフロー  
担当：KAORU ★2

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。マグマスパの環境に慣れ、  
集中力を高めながら身体を整えたい方に  
オススメです。

26日 美脚&美尻YOGA  
担当：HIROMI ★2

溶岩のパワーを感じながら脚とお尻に  
フォーカスをしたポーズを取ります。  
引き締め効果や、ヒップアップ効果が  
期待でき、美しいバックラインを  
手に入れます。

日曜日

15:00～16:00

5日 YOGAベーシック  
担当：KAYO ★1

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、  
基本の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。

12・19日  
YOGA骨盤調整  
担当：KAORU ★1

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、  
骨盤周りを整えるポーズを取り入れて  
いきます。女性らしい、しなやかな  
身体づくりを目指します。

26日 深層筋ストレッチ  
YOGA  
担当：HIROMI ★1

深層筋=インナーマッスルをしっかりと伸  
ばすポーズを取り入れ柔軟性を向上し身  
体のバランスを整えていきます。



## ◆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。