

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう!～



日曜日

13:30～14:30

3・10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。

17日 パワーヨガ

担当：KAYO ★2

ポーズをしっかりと止めてキープすることで身体を支える筋力を鍛え、身体を整えます。ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れてきた方にオススメです。

24日 美ボディヨガ

担当：HIROMI ★2

溶岩のパワーを感じながら全身の筋肉をバランスよく鍛え・整えていきます。引き締め効果が期待でき、美しいボディラインを手に入れます。

日曜日

15:00～16:00

3・10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。

17日 陰YOGA

担当：KAYO ★1

ヨガの心身のバランスを整える効果が高いといわれる陰ヨガ。一つのポーズを長く保ちながら身体の深部を刺激していく、ゆったりとしたタイプのヨガです。

24日 ディープストレッチ
YOGA

担当：HIROMI ★1

深層筋(ディープ)=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。