

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13:30～14:30

1日

bionYOGAベーシック

強度:★ 担当:RINA.U

繰り返し動きを行い、アサナ(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フロー

強度:★★ 担当:KAORU

繰り返し動きを行い、アサナ(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。

15日

bionYOGAフロー

強度:★★ 担当:KAORU

繰り返し動きを行い、アサナ(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

薄着になる季節。
筋力アップ、柔軟性アップを、マイベースに目指して、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。

29日

bionYOGAフロー

強度:★★ 担当:KAORU

繰り返し動きを行い、アサナ(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。

15:00～16:00

1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。

8日

むくみ解消YOGAフロー

強度:★★(1.5) 担当:KAORU

下半身を中心に全身をバランスよく動かし、むくみの原因となる滞りをやさしく解消していくヨガフローです。

15日

むくみ解消YOGAフロー

強度:★★(1.5) 担当:KAORU

下半身を中心に全身をバランスよく動かし、むくみの原因となる滞りをやさしく解消していくヨガフローです。

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。
ココロとカラダと一緒に整えていきましょう。

29日

むくみ解消YOGAフロー

強度:★★(1.5) 担当:KAORU

下半身を中心に全身をバランスよく動かし、むくみの原因となる滞りをやさしく解消していくヨガフローです。

◆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

