

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13:30～14:30

5日

bionYOGAフー-

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すすめです。



12日

bionYOGA骨盤調整

強度:★ 担当:MANA

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ(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。

19日

bionYOGAフー-

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すすめです。



26日

bionYOGA骨盤調整

強度:★ 担当:MANA

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ(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。

15:00～16:00

5日

bionYOGAリンパ

強度:★ 担当:MANA

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。



12日

bion肩こり首こりスッキリYOGA

強度:★ 担当:MANA

溶岩の温かさを身体をじんわりと温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のたるみの解消を目指します。
ストレッチやヨガのポーズで、緊張しやすい上半身の筋肉をほぐしながら、快適な状態へと整えます。



19日

bion YOGAリラックス

強度:★ 担当:KYOKO(木村)

座位、寝位でのポーズを多く行うことで、溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作で、ゆっくり動きます。



26日

bion肩こり首こりスッキリYOGA

強度:★ 担当:MANA

溶岩の温かさを身体をじんわりと温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のたるみの解消を目指します。
ストレッチやヨガのポーズで、緊張しやすい上半身の筋肉をほぐしながら、快適な状態へと整えます。

◆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。

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

