

# T.A.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13:30～14:30

3日

**bionYOGAベ-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。

10日

**bionYOGAフ-**

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。

17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-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。

24日

**bionYOGAフ-**

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。

31日

**bionYOGAフ-**

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

3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。

10日

**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さ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くしながら快適な状態へと整えます。

17日

**身体整えYOGA**

強度:★ 担当:KAYO

溶岩を感じ、リラックスしながら、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。  
ココロとカラダを一緒に整えていきましょう。

24日

**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さ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くしながら快適な状態へと整えます。

31日

**bionYOGAリンパ**

強度:★ 担当:KAORU

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。

## ◆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  
T.A.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

