

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13:30～14:30

5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、マイペースに目指して、
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。

12日

bionYOGAフロ-

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ススメです。

19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、マイペースに目指して、
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。

26日

bionYOGAフロ-

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ススメです。

15:00～16:00

5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、ヨガのアーサナ(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。

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だ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。

19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、ヨガのアーサナ(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。

26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だ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。

◆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。

予約サイトは
こちら

