

# TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13:30～14:30

2日

肩こり首こりスッキリYOGA

強度:★ 担当:RINA.U

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。

9日

肩こり首こりスッキリYOGA

強度:★ 担当:MASAYO.A

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。

23日

bionYOGAフロー

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。

30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。

15:00～16:00

2日

bion YOGAベーシック

強度:★ 担当:RINA.U

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。

9日

bion YOGAベーシック

強度:★ 担当:MASAYO.A

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。

23日

身体整えYOGA

強度:★ 担当:KAORU

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。

30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。

## ◆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

