

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう！～

13:30～14:30

6日

背骨コンディショニング

強度:★ 担当:KUMIKO

背骨の歪みを正すことで神経の働きを良くし、腰痛や肩こりなどの不調を根本から改善することを目指します。

13日

美背中バストアップYOGA

強度:★★★ 担当:KAYO

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。

20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。

27日

肩こり首こりすっきりYOGA

強度:★ 担当:MASAYO

溶岩の温かさと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くしながら、快適な状態へと整えます。

15:00～16:00

6日

やさしいピラティス

強度:★ 担当:KUMIKO

骨格を意識しながら、身体を動かす事で、姿勢改善やインナーマッスル強化、バランス向上を目指す方にオススメです。

13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。

20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。

27日

bionYOGAベーシック

強度:★ 担当:MASAYO

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながらヨガの基本的なアーサナ(ポーズ)を楽しめます。

◆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

