

TA.I.KA.N

～様々なレッスンを体感しよう!～



【毎週日曜日 10:30～11:30 実施】

・9/3 ダイエット YOGA/MIHARU

身体の歪みにアプローチ+気になる部位の引き締めポーズで
脂肪燃焼効果を高め全身をシェイプアップしていきます!

・9/10 ボディメイク/YUUKI

ストレッチ・筋トレ・優しい有酸素運動でトータルボディメイキング
をしていきます。

・9/17 エナジーフローYOGA/MIHARU

流れるようにポーズをとり、熱やエネルギーを感じていきます。
筋力や柔軟性の向上を目指しましょう!

・9/24 ダイエット YOGA/YUUKI

温かい環境で体を温めながら楽しく全身を動かしてい
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。 ※詳細はスケジュールをご確認ください。

T.A.I.K.A.N

～様々なレッスンを体感しよう!～



【毎週日曜日 10:30～11:30 実施】

・10/1 ダイエット YOGA/MIHARU

身体の歪みにアプローチ+気になる部位の引き締めポーズで脂肪燃焼効果を高め全身をシェイプアップしていきます!

・10/8 ダイエット YOGA/YUUKI

温かい環境で体を温めながら楽しく全身を動かしていきますよ!

・10/15 エナジーフロー YOGA/MIHARU

流れるようにポーズをとり、熱やエネルギーを感じていきます。
筋力や柔軟性の向上を目指しましょう!

・10/22 ボディメイク/YUUKI

ストレッチ・筋トレ・優しい有酸素運動でトータルボディメイキングしていきます!

・10/22 月礼拝/YUUKI

骨盤の方向を縦や横に変えながら股関節をしっかり開いて、立位ポーズを行います。
太陽礼拝に比べて、横に開く動きが多く女性的エネルギーを高めていきます。



◆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。 ※詳細はスケジュールをご確認ください。