

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】

・11/5 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!

・11/12 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!

・11/19 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!

・11/26 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と開いて、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。

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】

・12/3 aroma de リラックス/近藤容子

日曜日の朝、アロマの香りの中で身体を動かし癒されましょう。

・12/10 ストレッチ&リセット/SHIZUHO

ストレッチで身体を芯からほぐすと同時に、ストレッチポールで身体の歪みを整えます。日曜日の朝リラックスマしょう!

・12/17 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!

・12/24 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!



◆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。