

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ともに、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しましょう！

・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。