

新宿高島屋8階

お子様も同伴OK!!

ママのためのヨガ

ヨガで産後の心と身体を
調べませんか?

妊娠・出産でゆるんだ

骨盤周りや

筋肉を引き締めることで、

代謝を上げ痩せやすい

カラダを作っていきます。



生後3カ月以降
であれば
お子様もご参加可能!!
もちろんママのみの
参加も大歓迎!!

実施日 / 第1・3・5水曜日
午後1時30分～2時30分

参加費 / 都度利用
1回:2,700円(税込)

もっとお得にご利用可能な
パスや使い放題プランもご用意しております。
詳細はWEBへ mellowflow.jp

担当 Taccoインストラクター

都内スタジオにて、ベビ待ち～周産期、骨盤ヨガを担当。指導の丁寧さは定評。また、自然を愛し、パークヨガ・ビーチヨガ・SUPヨガなどファミリーや初心者でも楽しめる、アウトドアヨガレッスンの推進にも取り組む。ヨガを通し女性やファミリーに向けてのイベント多数主催、出演。メディアやWS等全国幅広く活躍。

- ・日本サップヨガ協会事務局長
- ・マイナビ出版「妊娠力があがる子宝ヨガ」監修
- ・ROXYフィットネスアンバサダー



Mellow Flow

直通TEL (03) 5379-9595

東京都渋谷区千駄ヶ谷5-24-2 新宿高島屋8階 ウェルビーフィールド

mellowflow.jp

