

新レッスン4月よりスタート!

NY発!! 究極のストレッチとも言われ世界で話題のメソッド

ヤムナボディローリング

ヤムナという特殊なボールに体重をかけ、骨や筋肉を刺激。

骨格や筋肉のあるべき場所に戻し、本来の身体のラインへと導いてくれます。

特徴的なのは、骨のケアができるということ。

骨粗鬆症の予防にもなり、そのほかにも整体やダイエット等、

あらゆる要素を兼ね備え美しさと健康が手に入ります。

女性
限定
(要予約)

4月からの実施日

毎週**金曜日**
午後**5時30分**
〜
6時30分



担当: KAORUインストラクター

○ヤムナボディローリング認定
プラクティショナリー

○リーボックONEエリート

ゴールドジム南青山店・原宿
ANNEX店にてレギュラークラスを
受け持つほか、より快適に動ける美
しい体作りをモットーにパーソナル
トレーナーとしても活躍している。

Mellow Flowを初めてご利用の方は、**1,080円**^(税込)で体験可能です。

新宿高島屋8階 Mellow Flow