

# 新宿高島屋8階



Maternity Yoga

## マタニティヨガ

腰痛やむくみや感情の変化といった、不調を予防・緩和し、出産に向けた身体作りをしていきます。

「自身のカラダの状態を知る」「赤ちゃんとの繋がりを感じてリラックスする」

「出産・育児に向けてカラダを整える」をテーマに、ヨガ初心者の方も安心して受講できるクラスです。

身体だけでなく、心も整え、健やかなマタニティライフを過ごしましょう!!

実施日 / 第2・4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バ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](http://mellowflow.jp)

対象 / 16週以降の健康な妊婦さん

※安全に受講して頂けるよう参加同意書を記入して頂きます。

事前に必ず担当医とご家族の同意を得て、当日はご自身の体調を考慮しご参加下さいませ。

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](http://mellowflow.jp)

