

# 空中ヨガ&

# 体幹フローアクティブ

空中ヨガ(特に体幹系)に慣れている方向けのレッスンイベントです。空中で使われる体幹を使ったトレーニングやムーブメントを交えて動いていくため、強度は強いです。普段のレッスンではやらないような空中でのローリングや広背筋を使ったトレーニングなども行っていきます。身体を引き締めたい方、たくさん動きたい方にオススメです。

# 2/28 SUN

午後5時~6時15分

女性  
限定  
(要予約)

場 所 / 新宿高島屋8階 Mellow Flow

定 員 / 先着8名様限定(事前予約制)  
※定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

料 金 / 3,300円(税込)

Mellow Flow  
レッスン受け放題会員様 特別価格 1,100円(税込)

強 度 / ★★★★★☆

持ち物 / ・袖付きのウェア  
・お飲み物  
・マスク  
(マスクで着用のままご参加ください。)

参加  
特典

フィットネスフーズ1本プレゼント!

ヨガ&フィットネススタジオ  
Mellow Flow

ウーマンズシェイプ ジム  
Woman's  
SHAPE GYM

ご予約は、WEBサイトまたは、  
店頭にて受付けております。  
<https://mellowflow.jp>



担当 川部 はるか  
インストラクター

幼い頃よりジャズダンスを習い、日本女子体育大学・舞踊学専攻卒業。クラシックバレエ、コンテンポラリーなどあらゆるジャンルを学ぶ。2016年にエアリアルティシューと出会い、現在エアリアルダンサーとして活動中。

○2019年5月~現在、サンリオピューロランド・エアリアルティシューにて出演中。  
○Aivity空中ヨガ講師、Acrobaエアリアルティシュー講師として活動中。