

# 空中ヨガで はじめる 骨格ボディメイク



“身体の軸を知る”ことをコンセプトとして正しい位置に骨盤を整え、身体の中心の背骨と骨盤の土台を作り、身体全体の機能を高めていきます。  
関節調整、骨盤矯正、筋膜リリースなどを盛り込んだ骨格ボディメイク×空中ヨガのレッスンです。

## 【骨格ボディメイクって?】

“下腹ばかりに脂肪がつく”  
“O脚が気になって脚をだせない”  
“太ってないのにクビレがない”  
“年齢と共にバストの下垂が気になる”  
“太ってはないけど、二の腕のぷるぷるは気になる”  
こんなお悩みの方にこそ、  
根本である「骨格のライン」を整えることをおすすめしています。

どんなに筋トレをしたり運動しても、ももとの「骨の位置」がゆがんでいると、  
きれいなボディラインはなかなかつくれません。

- ・O脚のまま足の筋トレをする
- ・骨盤や背骨がゆがんだままトレーニングをする
- ・意識する場所があいまいなままヨガやピラティスをする

激しく動くことはしないので、トレーニングは苦手・運動不足・カラダが硬いという方から現在トレーニングやヨガ、ピラティスのレッスンを受けられている方まで幅広く受けていただけます。



予約  
条件

MellowFlow会員様(受け放題・Aプラン)の方を除く  
(空中ヨガを始めたいという方へおすすめな特別イベント)

# 1/24 SUN 午後5時~ 6時15分

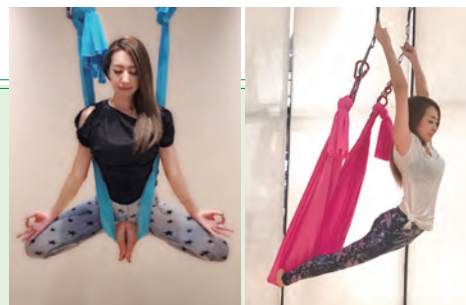
場 所 / 新宿高島屋8階 Mellow Flow

定 員 / 先着7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)

## 担当 Megumi インストラクター

- 全米ヨガアライアンスRYT200修了
  - Viola tricolor産後ヨガ指導者資格修了
  - Viola tricolor産後ヨガ指導者資格修了
  - 日本ストレッチング協会認定ストレッチングトレーナーセルフ取得
  - 日本ストレッチング協会認定ストレッチングトレーナーパートナー取得
- ヨガは今この時間を生きることを感じさせてくれる、気づかなかった喜びを感じさせてくれる、とても優しい存在です。  
忙しい毎日の中で忘れてしまいがちな「自分と向き合う時間」を、空中ヨガを通じて一緒に共有しながら素敵な時間を過ごしましょう。



ヨガ&ダンススタジオ  
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、  
店頭にて受付しております。  
<https://mellowflow.jp>

