

ダイエット効果が確実にUPするお話会

★YOGAによる呼吸法・姿勢・よく噛むこと・お口の機能はすべてリンク★
体重数値を意識しない ホンモノのダイエット教えます！

2019.03.18

開催場所：博多区 スタジオeclas

開催時間：11:00～13:00

参加費：3000円

※当日はヨガポーズもおこないますので
動きやすい格好でお越しください

ダイエットしていると
つい、体重計の数字ばかり気になってしまいます。

- ・食事制限しているのに痩せない
- ・産後太りを解消できない

でも本当のダイエットとは
丈夫な骨と筋肉を備えた身体をつくり
歳を重ねても美しく健康でいられる身体

ホンモノのダイエットは
呼吸や姿勢
しっかり噛める口腔機能が大切♡

ヨガや口腔機能育成を学び
健康的で美しい身体を目指しましょう！

<協力>

SPECIAL THANKS!

yuuki yoga maaru 418PROJECT

会場提供：スタジオeclas様



<https://ameblo.jp/yogamaaru-yuuki/>



<https://418project.com/>





フリーヨガインストラクター
11歳・8歳・3歳の男の子3人のお母さん

グループレッスン・プライベートレ
ッスを九州全域で活動中

身体だけでなく心も軽くなる、幸せで
笑顔のお母さんが増える為に、さま
まなお茶会なども企画している



歯科衛生士・Webライター
14歳・12歳・4歳の女の子3人のお母さん

小児歯科臨床10年の経験を活かし、歯科
記事を専門にWebライティング活動をお
こなっている

お口の健康サイト418PROJECTメンバー兼
サイト監修をおこなう

健口情報お話会の不定期開催をおこなう

MESSEGE

yuuki yoga maaru 主宰

岡部 有希

男の子3人のお母さんです。
産後、3度の出産で増えた体重も
ヨガによって戻ったのと同時に
産前よりもスタイルは良くなり、
身体は軽く強くなりました。



せっかくダイエットをするのなら、より健康に
より軽やかに動ける身体になりませんか？

今からすぐに実践できる内容をお伝えします。

418PROJECT FUKUOKA 代表

江頭 小百合

3人の出産をするたびに増える体重と、子育て
に追われて運動不足…。

いわゆる「産後太り」に加え、15年抱える首
痛と腰痛に悩まされながら子育てを続けてい
ました。

最近、歯科衛生士勉強会を通じ、呼吸や姿勢
の大切さを学び、同時期にYuukiさんのヨガに
出会いました！！

そして、ダイエットがうまくいかないのは、
実は食事制限や運動だけでなく「呼吸」や
「姿勢」が関連しているということに気づ
き、このことをたくさんの皆さんにお伝えし
たいと思っています。

【お申し込み】

Facebookイベントページを検索し、参加ボタンを押して頂くか
418project LINE@より参加希望のメッセージをお願いいたします！



line://tipl/@opw4721s