



出産後のボディメンテはピラティスで。

Pilates Lab 代官山 出産のための体づくりにはフォーカスしたマタニティコースや、産後の体形を戻すためのコースなどが充実。産後の骨盤のゆがみ、膣の筋肉の回復などにも効果を発揮。グループクラス1回 ¥4,500。11/16(火)併設キッチンで産前産後のマクロビ教室開催予定。■東京都渋谷区恵比寿西 2-21-4 代官山パークスビル 3F ☎03-6416-1600 www.pilates-lab.com/index.html