

体幹(コア)トレーニングと生活習慣の改善で
あなたの「理想のカラダ」への道案内

Natural Bodymake
ナチュラル・ボディメイク 監修

サルでもできる? WASABIメソッド



EMERGENCY
落ちにくいわき腹を
集中ターゲット!
EMERGENCY

第11回目は腹斜筋(わき腹) ニートゥツイスト&サイドクランチキープでクビレGET

①ニートゥツイスト わき腹のシェイプアップ効果!

呼吸はヒザを曲げるときに鼻から
吸い、伸ばす時に吐きましょう。

- ①スタート姿勢 肘で上半身を支え、両足を真っ直ぐ伸ばします。
- ②片方の骨盤を浮かせ、4秒かけてヒザを胸の方へ曲げていきます。
- ③4秒かけて足を伸ばしていきます。※かかとは床につけずに繰り返します。10回~20回



①スタート姿勢



②

パーソナルトレーナー
竹森



ダイエット効果エクササイズは毎日の習慣が大切です。無理のない範囲で続けましょう!!

目安は3セット

②サイドクランチキープ わき腹のシェイプアップ効果!

キープすることで
お腹を引き締めるための
インナーマッスルを
強化しましょう!

- ①スタート姿勢
うつ伏せの姿勢からヒジで上半身を支え、
骨盤を床から垂直にし、上の足を後ろに、
下の足を前に。
- ②その姿勢から骨盤を上へ突き上げ、
頭は下げます。
そのまま10秒~30秒キープ!



①スタート姿勢



②



前後に必ずストレッチ&ウォーミングUPを行ってください

コアトレ・セッション時間

AM10:00~ 月・水・土・日
PM14:00~ 月・水・土
PM20:00~ 月・火・水・金・土

その他 整体・ヨガ教室

オリジナルダイエット プログラム 安心の初回体験無料

カウンセリング後にお客様と
目的別にコース設定いたします

OPENキャンペーン
実施中!

週3回コース 9,500円
週2回コース 8,000円
週1回コース 4,800円
チケット5枚 6,000円

入会費0円
事務手数料
3,150円のみ!

※先着30名様限定入会時ヨガマットプレゼント中!

コアトレでオリジナルダイエット



パーソナルトレーナー 竹森 豊



TEL.090-9472-5913

naturalbodymake@live.jp

http://www.facebook.com/NaturalBodymake

佐賀市水ヶ江5丁目8-31 2F

あなたも気軽にボクシング

初めてみませんか?

一般男性・女性・キッズ
初めてでも大歓迎!
ボクシングで楽しくダイエット
仕事帰りにストレス発散!
初回体験500円!
PM19:30~22:00
定休(日・祝)



キッズボクシング教室も開催中!18:00~19:30
お問合せは 0952-32-1022 杉谷まで