

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

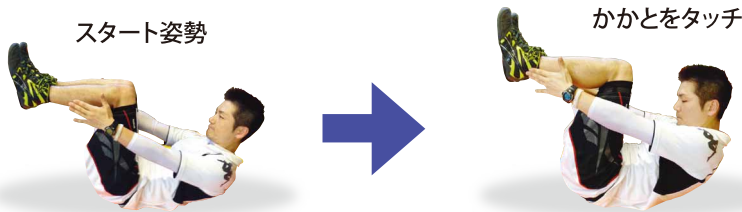
サルでもできる? WASABIメソッド



トレーナー/竹森さん

第一回目は腹直筋! かかとタッチ & 足首タッチでお腹の引き締め!
お盆に食べ過ぎたあなた!ポッコリお腹を元に戻してメタボ対策しませんか?

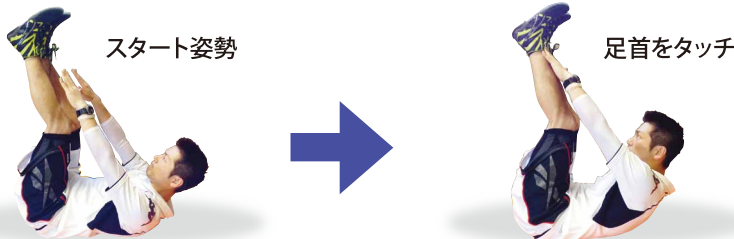
●仰向けに寝て、脚を腰から**90度**、膝とつま先も**90度**に曲げます。●



目線は常におへそを覗き込み、肩を浮かせた状態からスタート!両手をかかとを10回タッチします。ゆっくりでもOKです!

※メソッドは無理のない範囲で行いましょう **3セットを目安に!!**

●仰向けに寝て、脚を腰から**90度**に曲げます。●



目線はつま先を見つめ、肩を浮かせた状態からスタート!両手で足首を10回タッチします。

左の2つのメソッドを3セット繰り返します
終了したら必ずストレッチを行ってください。



お腹周りの脂肪は落ちにくいので
毎日の習慣が大切です。
無理のない範囲で続けましょう!

コアトレーニング料金

- ・基本1,500円
- ・チケット会員…1,000円
- ・チケット会員+ヨガマット持参
及び購入者…800円

場所/ブラザーズジム

個別出張コースもごさいます
初回体験無料

ダイエットに関する情報やアドバイス満載!

Natural Bodymake

ナチュラル・ボディメイク

お問合せ 090-9472-5913

E-mail naturalbodymake@live.jp

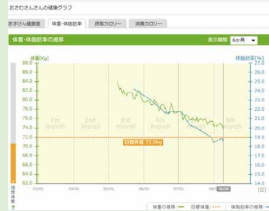
あなたも変わる!!



before



after



3ヵ月後
24.8/8
73.8キロ
体脂肪率
18.5%

-10.2キロ
-5.3%
ウエスト
-7.8cm
達成!!



楽しい仲間もいっぱい!!

Natural Bodymake
ナチュラル・ボディメイク

大人気!! 9月新スタート
KIDS Hiphop 教室

生徒募集!! 小学生対象!!

毎週木曜日
18:00~19:00

お問合せ **090-9479-2447**

詳しくは、本誌P074をご覧ください!!



ブラザーズジム

PC <http://brothers-boxing.com>
携帯 <http://brothers-boxing.com/i/>



お問い合わせ

0952-32-1022

080-4313-7341 (古川) 佐賀市鍋島4丁目3-12 無料駐車場あり

佐賀大学
鍋島キャンパス
(医大)

KINT
イン
ズ
ル
ン