

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  
暑い夏はお腹周りを  
熱く集中攻撃!  
EMERGENCY

## 第12回目は腹斜筋(わき腹)&腹直筋 上半身ツイスト&船のポーズでクビレGET!

### ①上半身ツイスト TVを見ながらデキルわき腹のシェイプアップ!

- ①スタート姿勢 ヒザを90度に曲げ、上の腕を真っ直ぐ伸ばして浮かせ、頭を支えている腕を肩から横に伸ばします。
- ②上の腕を浮かせ、脇腹のチカラで上半身を起こします。
- ③10秒キープして、5秒休憩を3回~5回繰り返えし、左右を入れ替えます。

TVを見ながら気軽にできる  
お手軽シェイプアップ!

#### ①スタート姿勢



脚を広げて行くと  
強度UP!



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船のポーズ 下腹と腰周りのシェイプアップ効果!

- ①スタート姿勢 体育座りの姿勢です。
- ②脚を浮かせて、手も真っ直ぐ前に伸ばしますこのまま10秒~30秒キープします。

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



腕を上げて行くと  
強度UP!



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 & ヨガで本格ダイエット始めませんか?

	月	火	水	木	金	土	日
10:00~11:00							
14:00~15:00							
20:00~21:00							

■の部分がセッション時間となります。  
■の部分がヨガ教室の時間となります。

先着30名様限定 入会費 今なら 3,150円  
通常5,250円

コース種別	月会費	キャンペーン価格
フリーコース	15,000円	12,000円
週3回コース	12,000円	9,500円
週2回コース	10,000円	8,000円
週1回コース	6,000円	4,800円

パーソナルトレーナー 竹森 豊  
TEL.090-9472-5913  
info@nady81.com  
http://nady81.com

コアトレ+ヨガで  
代謝UPで燃えやすい  
体質GET!



ヨガ  
インストラクター  
有富さん



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