



近藤式!!

第1弾
15:00-15:20

エクササイズ

『あなたのその動き、あってますか?』

こんな方におすすめ!

- ・運動してるのに思うような効果が出ない…
- ・痛みの原因は間違った動きが原因かも!

★姿勢改善 ★動きやすいカラダ作り

誰でもできる安全で効果的な
エクササイズ方法をお伝えします!

場所 ▶ ゴッチャウェルネススタジオ
日時 ▶ 9.23(祝) 15:00-15:20
講師 ▶ 近藤麻貴 KONDOU MAKI

9.23 EVENT LESSON

— MONDAY — 特別レッスン開催!

第2弾
15:30-15:50

(イイヨ)

チョーYo! 筋トレニング

『大切な腸腰筋、鍛えてますか?』

こんな方におすすめ!

- ・ポッコリお腹を解消したい…
- ・パフォーマンスをアップしたい方!

★転倒予防 ★日常生活動作の向上

脚を持ち上げる大切な筋肉「腸腰筋」
を中心にトレーニングを行います!

場所 ▶ ゴッチャウェルネススタジオ
日時 ▶ 9.23(祝) 15:30-15:50
講師 ▶ 門脇翠 KADOWAKI MIDORI

