

# Happy Body Make!

～すべての女性の Happy Body のために～

すべての女性に共通すること、それは“美しくなりたい！”ですよね。その中でも特に姿勢が大事！

そこで、O<sub>2</sub>は今や大人気の姿勢改善ツール“ストレッチポール®”とモデルやアスリートにも話題の新ツール“ストレッチポール ひめトシ®”を使って、姿勢を改善し、骨盤を締めて整え、そのあとにウエストづくりやヒップアップなどのストレッチやエクササイズを使って「すべての女性のためのハッピーなカラダづくり」をみんなでワイワイ楽しみながら行えたら楽しいかなって思っております。

皆様のご参加をお待ちしております。もちろん男性も初心者さんも大歓迎です！

日 時 土曜日 18:30～19:30

内 容 ストレッチポールおよびストレッチポールひめトシ、美姿勢のためのコアコンディショニング、ウエストやヒップづくりのストレッチやエクササイズ、ヨガなど。

ほか、Happy Body を作るための秘密トーク。

\*シューズは不要です。裸足か5本指ソックスで。更衣室もあります。

A:美背中・スッキリ二の腕 B:ウエストくびれ C:美尻・美脚 を週替わりで行います。

担 当 オオツカ ヒロシ カラダカエル Space O<sub>2</sub>・カラダカエル Studio O<sub>2</sub>代表  
健康運動指導士

IYCハタヨガ講師認定

日本コアコンディショニング協会認定アドバンストレーナー

ひめトレインストラクター ほか



料 金 1セッション1,400円 \*体験は初回のみ 800円  
会員のみ購入可能・・・回数券 6,000円(5回分) 10,000円(10回分)  
回数券は他の教室と併用可能です。  
3か月会員・・・9,000円(月初から)

定 員 12名

場 所 呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F

申込み 右のQRコードのサイトよりご予約ください。  
ドロップ(急な参加)も可能ですが、  
定員がいっぱいになると参加できませんので、できるだけ事前にお申し込みください。



<https://reserva.be/studioo2>



カラダカエル 呉

検索

カラダカエル Studio O<sub>2</sub> (カラダカエルスタジオ オーツー)  
呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F

090-4896-5004 or 080-3877-3955 [info@karadakaeru.jp](mailto:info@karadakaeru.jp)