

# 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、Co-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。

土曜の夕方にカラダを程よく動かし、整えて日曜日をリフレッシュしていただき、素敵な Happy Body で月曜から頑張ってもらえたらと考えております。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 17:30~18:30 OR 18:45~19:45 \*毎週入れ替わります。詳細はHPなどで。

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。

\*週ごとに A. 美背中・スッキリニの腕 Make! B. ウエストくびれ Make! C. 美尻・美脚 Make!  
とテーマを入れ替えて行います。

担 当 オオツカ ヒロシ Conditioning space Re: Conditioning studio Co-代表  
健康運動指導士 機能改善ヨーガインストラクター

IYCハタヨーガ講師認定

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

ひめトシインストラクター ほか



料 金 1セッション1,400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。

\*体験は初回のみ 800円

定 員 12名

場 所 呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F

申込み 事前申し込み者優先です。

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。



Conditioning studio Co- (コンディショニングスタジオシーオー)

呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F

090-4896-5004 or 080-3877-3955 [co-re@docomo.ne.jp](mailto:co-re@docomo.ne.jp)