

# 腹筋革命!!

書籍付

## ×FRピラティス



2019年6月2日  
(日)

10:30-12:30

TAKAO yoga studio

<https://takaoyoga.jimdo.com>

<講師>  
ERI (エリ)



「そる」だけでやせる腹筋革命!! FRピラティス考案者 中村尚人先生の新刊『「そる」だけでやせる腹筋革命』が発売され、数多くのメディアで話題となっています。この簡単で楽チンな腹筋方法を、FRPマスタートレーナーのエリが丁寧に解説、実践を通じてお伝えします。書籍付のお得なワークショップです♪

腹筋運動といえば、あおむけで上体を起こす縮める腹筋をイメージしますが、腹筋は「伸ばして鍛える」ほうが楽チンなだけでなくしっかりとお腹に効きます。しかもヤセ体質になって、姿勢も良くなり、心身ともに健康に！体の原理原則に適ったまったく新しい腹筋エクササイズをお伝えします！！

<対象>  
運動が苦手な方からどなたでも

<定員>  
10名

<参加費（書籍代含む）>  
ご予約 3800/チケット1枚+2000  
当日 4000/チケット1枚+2200  
レンタルマット 200  
※すでに書籍をお持ちの方は500オフ

<持ち物>  
動きやすい服装 “更衣室あり”  
水分  
書籍をお持ちの方はご持参ください



予約用QR