



# コアフィットネス体験会特別レッスン

今、TV・雑誌で話題の「コアヌードル」を使った簡単フィットネス！  
姿勢、肩こり、腰痛などカラダのお悩みを解決する講座です。

▶たった3週間で別人のような姿勢に(クロツツサン11/10日号掲載)  
▶歪み改善に最大の効果(日本テレビ「スツキリ」5/20放送)

■日 時: **肩こり編:定員40名** **1月22日** (土)午後6時30分～8時30分

**腰痛編:定員30名** **1月29日** (土)午後6時30分～8時30分

■会 場:「プランタン銀座」本館7階 スポーツスクエア会場

東京メトロ各線「銀座駅」徒歩2分

■受講料:2,800円 (税込2,940円) \*当日、受付にてお支払いください。  
\*スボンなど動きやすい服装でお越し下さい。(着替可能)

■お申し込み・お問い合わせ

お電話 **03-5259-8019** 受付時間:平日 午前10時～午後6時

メール [info@seminarbrain.com](mailto:info@seminarbrain.com)

■主催:Healing Gym/元氣学校(共同開催) ■協力:プランタン銀座

## 【コアヌードルとは】

ストレッチとコアエクササイズが家庭で手軽にできる用具として稲葉晃子さんが開発。美しい姿勢づくりや腰痛・肩こりの軽減に大きな威力を発揮。中でもカラダが「大の字」は、特筆モノ！

## 【講師:稲葉晃子】

元ユニチカバレーボールチーム・キャプテン  
米国公認アスレチックトレーナー。米国在住。  
早くからコア(体幹)に注目し、  
コアフィットネスの第一人者  
として日米で活躍中。

コアヌードル  
只今、楽天市場でも  
話題集中!

楽天 コアヌードル 検索

