

# 誰でも気軽にスタイルエクサ

ミスユニバース美姿勢コーチ等のKEIKO代表の指導です

スタイルエクサ+Kのエクササイズは、世界で一つのブレインコアトレーニング法です。理想のボディになることや、いつまでも健康で若々しくいられることは、身体や動きの軸となる肩甲骨・骨盤・股関節を整え基本姿勢でいることで叶えられます。TVでも放映され、話題のこのエクササイズを開発されたKEIKO代表の直接レッスンです！

優しい筋トレ  
(綺麗なボディ  
ラインに)

チューブ運動  
(体軸を整え  
強化します)

ベルト運動  
(関節可動域  
を高めます)

有酸素運動  
(脂肪燃焼・  
ストレス解消)

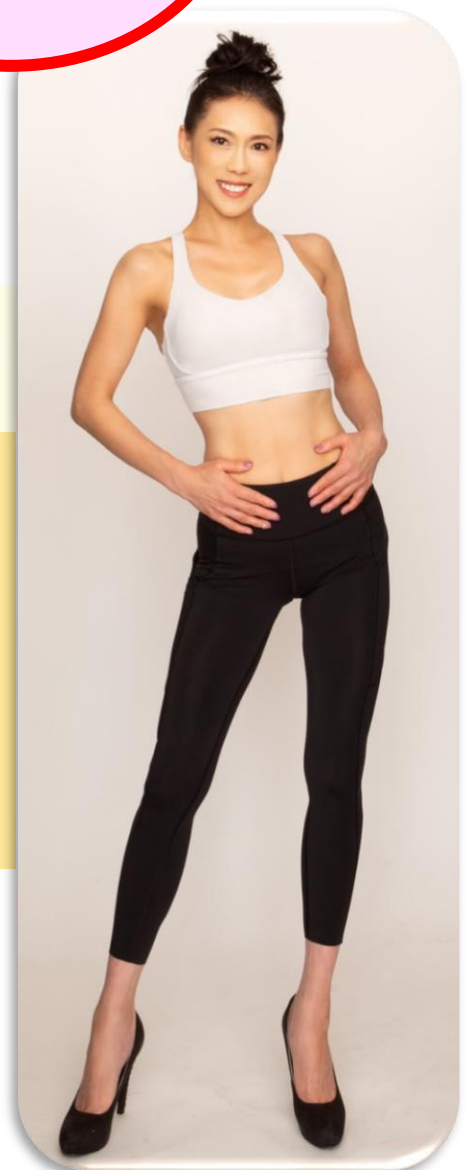
リリースバー  
(筋肉を優しく  
ほぐします)



- ◆対象 一般女性 各期23名
- ◆会場 広い柔道場（足腰に優しい畳敷き）
- ◆日程 4/20(火)～3/15(火) **全30回** 3期制(1期10回)
- ◆時間 13:00～14:00 ◆曜日 毎回火曜日
- ◆参加料 各期10,000円 一回参加1,200円(保険料含)
- ◆申込期間 1期4/8(木)～ 2期7/6(火)～ 3期11/16(火)～  
(申込開始日のみ窓口受付9時～、電話受付13時～)
- ※詳細は、当館まで

## 〈講師〉KEIKO先生（スタイルエクサ+K代表）

ミスユニバース、ミスターJAPAN日本大会審査員、ミスアース滋賀大会審査員、2015ミスユニバース日本代表コーチ、その他、ミスコンテストの姿勢・ウォーキング講師など。  
肥満予防健康管理士・ダイエットアドバイザー他。



## 滋賀県立武道館

〒520-0801 大津市におの浜四丁目2-15

TEL : 077-521-8311 FAX : 077-521-8348 HP : <https://www.bsn.or.jp/budo/>

休館日 : 毎週月曜日（月曜が祝日の場合その翌日） 受付時間 : 9:00～17:00