



令和7年度 誰でも気軽に スタイル エクサ

毎回金曜日 13:30～15:00

対象：一般女性

受講料：各期(10回)

15,000円(税込)

定員に余裕がある場合のみ1回参加できます。

スタイルエクサは、
「美・健康・若さ」をテーマに
輝く貴女を作ります。

結果を出すには、本来の関節可動域や筋肉の動き、
いわゆる「身体取り扱い説明書に沿った動き」を
理解すること。それらを法則化し「脳からトレー
ニング」することで「美しい姿勢」「太りづらく痩せや
すい体質」「若返り」「不調知らず」の身体を手に入れ
ることができる、世界で唯一のトレーニング「ブ
レイン・コアトレーニング法」です。



<instructor>

NAOMI 先生

知覚コアトレーニング

コンディショントレーナー

滋賀県立武道館

☎077-521-8311

