

92歳。

私はこれで 若返りました。

これまでの体操にはなかった
凄い特徴がいくつもあります！

- ✓ 運動が苦手な方人でもできる
- ✓ 毎日楽しく続けられる
- ✓ 体がどんどん若いころに戻る
- ✓ 年をとるほど強いカラダになる
- ✓ いつまでも自立して暮らせる
- ✓ 生きる元気が湧いてくる
- ✓ 新しいことを始めたいくなる

日本最高齢インストラクター
タキミカ

「タキミカ専用トレーナー」が教える！

座ってできる「タキミカ体操®」 無料お試しレッスン お申込不要

日時	開演時間	開場	定員(先着順)	場所
1月30日(月)	10:00-11:00	9:30	100名	やまぎん県民ホール 3Fスタジオ2
2月5日(日)	15:00-16:00	14:30	100名	
2月10日(金)	10:00-11:00	9:30	100名	やまぎん県民ホール 大ホール 1階席
2月19日(日)	15:00-16:00	14:30	1000名	



講師

タキミカ専用トレーナー
中沢 智治氏

★株式会社パワーエイジング代
表取締役/2020年トレーナー
インストラクター・オブ・ザ・イヤー
最優秀賞受賞(日本一)

参加無料！ いつもの服装・靴でOK

タキミカも
この体操から
始めました



タキミカ
からの
メッセージ



※自己責任でご参加いただくため、当レッスンで生じたケガ等については、その理由を問わず当社は一切の責任を負いかねます。

TV



で大反響！

「あさいチ」「歡子の部屋」
「スッキリ」など
メディアで
体操が紹介される
たび大反響！



10万部
突破

タキミカ体操の コンセプト

- ①肩甲骨・背骨・股関節をほぐす
- ②体幹を強くする
- ③全身の筋力をつける

なぜ体が 若返るのか？

国内最高峰のインスト
ラクター、中沢智治氏の
監修のもと、「最小の動
き」で「最大の効果」を
生み出す体操を考案。