

92歳。

私はこれで 若返りました。

TV

で大反響!

「あさいチ」「徹子の部屋」
「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

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

私も40年、フツの専業主婦でした。
だから、きっとあなたもできますよ!



「タキミカ専属トレーナー」が教える!

座ってできる タキミカ体操

●開場 / やまぎん県民ホール3F スタジオ2 ●定員 / 100名(先着順)

●参加料 / 2,200円(税込) **いつもの服装・靴でOK!**

●日時

開場 : 9:30

開演 : 10:00

~11:00

①11月13日(月) ④12月18日(月)

②11月20日(月) ⑤12月25日(月)

③11月27日(月)

お申込みは **右記QR** または
TEL.023-600-0420 で!



タキミカ
からの
メッセージ



講師

タキミカ専属トレーナー

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)

継続が大切です!

※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。