

92歳。

私はこれで 若返りました。

TV
で大反響!

「あさいチ」「激子の部屋」
「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

開演 / 10:00-11:00
開場 / 9:30

① 2月20日(月)

② 2月27日(月)

③ 3月 3日(金)

④ 3月10日(金)

⑤ 3月17日(金)

⑥ 3月27日(月)

⑦ 4月 7日(金)

⑧ 4月14日(金)

⑨ 4月21日(金)

⑩ 4月28日(金)



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)

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



※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。