

93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



健康イベント事業 スクスク
SUKSK
マイスター

講師
タキミカ専属トレーナー
中沢 智治 氏

- ・ 4月 1日 (月) ・ 5月13日 (月) ・ 6月10日 (月) 【お申込み】
- ・ 4月22日 (月) ・ 6月17日 (月) **023-600-0420**
- ・ 6月24日 (月) 株式会社パワーエイジング

※1回のみのご参加も大歓迎です!

継続が大切です!