

新規会員  
募集中

セミプライベートレッスン専門

# NEW OPEN

日々の運動を日常に！

オープンキャンペーンで  
入会すると  
全プランの月額が

# 1 か月間 半額

## 50代からの新しい身体習慣



運動が苦手な方でも簡単ストレッチ  
硬くなった身体にさよなら！  
10年先の自分に！

玉川学園にオープン！  
無料で体験できちゃう！

無料体験時に入会すると  
特典がいっぱい！



- ✓ 入会金0円
- ✓ 初回月謝半額
- ✓ 手ぶらOK

体験時間：1回50分

火曜日

11:00 12:00 13:00

木曜日

10:00 11:00

Amic  
studio

アミックススタジオ

042-785-5315

Amic Studio 玉川学園前駅校

町田市玉川学園2-11-24  
がくえん駅前ビル2F



あらい歯科さん  
2F



お問い合わせ先

LINEで参加希望の日を  
ご連絡ください。  
質問もお気軽にどうぞ



# こころとからだを整える

## ■下記プログラムを組み合わせたカリキュラム

体幹トレーニング  
筋膜リリース  
肩こり腰痛  
タオル体操  
マットピラティス

有酸素シェイプアップエクササイズ（音楽にあわせて）  
サーキットトレーニング（短時間で脂肪燃焼）  
骨盤調整など  
※イスを使用してのエクササイズも可能です。

## ■月謝のご案内

月謝 9,900円 / 月4回（各回50分）  
17,600円 / 月8回（各回50分）



筋力UP 免疫力UP  
腸活  
体幹強化

## 腸活するとどうなるの??

### 1 美肌になる

腸内環境が良いと、血液の循環がよくなり  
美肌効果が期待できます

### 2 便秘改善

腸内環境が良いと、腸が活発に動くようになり  
便秘改善につながります

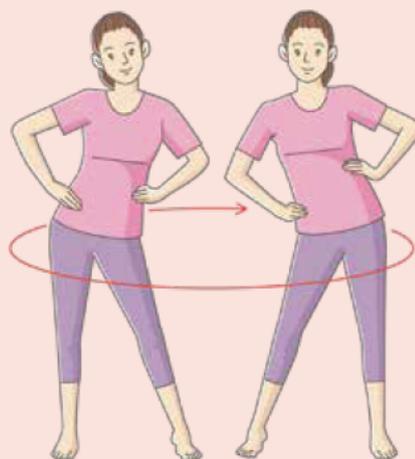


### 3 免疫力UP

腸は免疫細胞があり、体に害のある菌や  
ウイルスを入れないために戦ってくれます

### 4 ポジティブ&気分が上がる!

幸せホルモンと呼ばれるセロトニンは  
その9割が腸内で作られています



トレーニング施設で8年間勤務後、現在は小学生向けのトランポリン体操、スタジオグループレッスン、ママさん向けのトレーニングサークルを立ち上げ活動中。  
体幹トレーニング、筋膜リリースのレッスンを主に行っています。  
体幹トレーニングすることにより、背筋がスッと伸び、肩こり腰痛が改善され、  
若々しい印象を与られます。  
私と一緒に楽しく運動して、健康な身体作りをしましょう!!!



インストラクター  
Ayumi