

下っ腹凹む！姿勢が良くなる！

“究極の自重トレ”体験！

骨盤底筋の鍛え方 セミナー

先着 **4** 名様
限定
参加無料

※定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。予めご了承ください。

セミナーテーマ

骨盤底筋を鍛えて、
下っ腹ぽっこり・姿勢の悪さ
の悩みを一気に解消する

比嘉洋貴の電子書籍（amazon Kindle版）『累計1,100名以上を理想の身体へ導いたトレーナー考案の骨盤底筋の鍛え方』をベースに、書籍では伝えきれない実践パートをじっくり解説します。



日時・会場

2025年 **11**月**26**日 **水**

16:15~17:30 開場16:00 18:00完全撤収

※進行上の都合により、終了予定時刻を延長する場合がございます。予めご了承ください。

駒込えぜる診療所

〒114-0015 東京都北区中里1-10-6 駒込Kビル4階

講師

比嘉 洋貴（ひが ひろき）

大阪市出身。120kgから40kgのダイエットに成功。ラグビー選手とボディビルダーを経て、パーソナルトレーナー

として述べ1,300人以上を指導。駒込えぜる診療所芳賀院長と駒込エリムガーデンを創設。現在は体軸道創始者として慢性痛解消セミナーに尽力している。



プログラム

16:15 講義

- 骨盤底筋の構造と役割
- 骨盤底筋が働かない生活様式
- ヨガや整体で根本改善しない理由
- 体軸道メソッドの理論

17:00 実技&デモンストレーション

- 骨盤調整エクササイズ
- 日常実践ポイント
- 体型診断
- デモンストレーション

17:30 質疑応答

セミナー
特製資料
プレゼント

注意事項

※医療行為ではありません。
※当講座に合わないと感じた場合こちらからお断りさせていただきます。
※セミナー終了時間は前後する場合がございます。
※当日は記録・広報のために撮影させていただく場合がございます。広報などに使用する場合には、お名前・お顔などがわからないようモザイク・切り取り編集いたします。

セミナーはご自身のスマホで撮影可能です。他のセミナー参加者が映らないようにご配慮ください。
また、撮影いただいた写真や動画は、ぜひSNSでハッシュタグ #体軸道 をつけてシェアしていただけましたら嬉しいです。

【主催】体軸道事務局

✉ : taijikudo2933@gmail.com

お申込み
はこちら

右記のQRコードより
お申込みください。

