



We'll go の  
SAI 先生と  
一緒に♪

# おうちでできるエクササイズ

ぜひご家族で  
日課にして  
下さい♪

引きこもり生活、長引くとつらいですね  
こんなときこそ運動でリフレッシュ★  
ストレスを分散し、免疫力もアップしていきましょう！



## ワイドスクワット

ココに効く！  
**脚** もも前、お尻、内もも  
引き締めに効果的★  
目標回数 15回×2セット



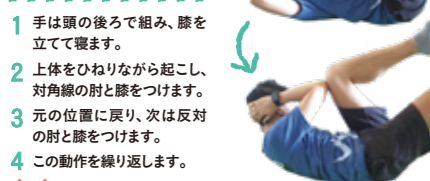
この動作を  
繰り返します

1 手は体の前で組み、脚は肩幅より広めに開き、つま先は外側に向けてください。  
2 背筋を伸ばし、後ろに腰掛けるようなイメージで膝を曲げていきます。ももと床が平行になるところまで曲げたら、上がります。

ペットボトルで負荷をプラスしてもOK!  
ココに注意！  
腰が丸まらないようにしましょう！

## クランチクロス

ココに効く！  
**腹筋** クビレをつくる♡  
目標回数 30秒×2セット



ココに注意！  
しっかりお腹をひねって、脇腹を意識しましょう！

## プル・スーパーマン

ココに効く！  
**背中** 背中美人に♡  
目標回数 15回×2セット

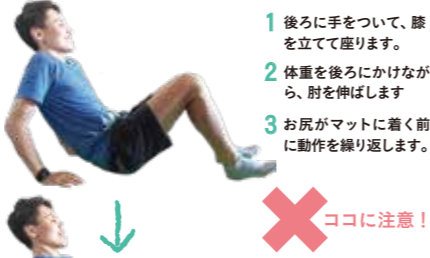


1 うつ伏せになり、手と脚を伸ばします。  
2 上体を起こしながら、肘を曲げ後ろに腕を引きます。  
3 脚も一緒に上げていきます。  
4 また元の姿勢に戻ります。  
5 この動作を繰り返します。

ココに注意！  
腕を引いた時に肩が上がらないようにしましょう！

## リバースプッシュアップ

ココに効く！  
**腕** 腕裏すっきり♪  
目標回数 20回×2セット



ココに注意！  
肘が外側に広がらないように気をつけましょう！

1 後ろに手をついて、膝を立てて座ります。  
2 体重を後ろにかけながら、肘を伸ばします。  
3 お尻がマットに着く前に動作を繰り返します。

外に自由に出来るようになったら、一緒に身体を動かしましょう！

★ボイスの★  
「キッズエクササイズ」  
クラス By We'llgo

- ①(月) 16:30~17:20
  - ②(火) 16:30~17:20
  - ③(土) 13:00~13:50
- ※スタート日はお問合せ下さい♪  
☎ 02-119-7250~1



# SHOP

ボイスホビークラブ  
モノづくり  
フェスタ

あなたの手作りが、みんなに笑顔を選びます  
第13回  
7月or8月の(土)  
10:00~13:30

初めての方のご来場・ご来店、大歓迎♪  
ボイスへのアクセスは2ページで確認！

出店にご興味のある方！  
プロ・アマ問わずお気軽に☆  
詳細は下記を読み込んでね！



5/28(木)のフェスタは、コロナウイルス感染防止対策の一環として、中止とさせて頂きました。

イベント・セミナー・打合せ・料理教室・個人練習 etc♪

## ボイス☆レンタルルームをご活用下さい！



ご利用の際はボイスのご利用規約に同意いただきます  
見学受付中!! ※要予約 ※料金など詳細はお電話にて ※駐車場あり  
☎02-119-7250 ~ 1 (ボイスホビークラブ)

## 究極のQQクリーム

シワ、シミ、ハリにも効果あり★在タイ者から旅行者まで、リピーター多数!!  
世界中から No.1の素材を集め、タイの日系ラボで製造。  
コスメ研究家 IKKYUU さん考案の究極の美肌クリーム!

何故、QQクリームがオススメか?  
それは、配合美肌成分のクオリティーの高さです。  
●天然酵母から抽出した最高峰Q10を高濃度配合  
●世界一の美白成分 ●無香料・無着色で安全、安心  
●スーパーヒアルロン酸 ●日本製α-アルブチン配合  
●フランス国立研究所のシワに効果の高い国際特許成分エクス  
●九州産トナリ由来のマイクロコラーゲン  
●ハリと透明感の、タイ産プラエリアミフィカ

美肌スキンケアセミナー無料ご招待!!  
5/15(金)・6/9(火)・7/15(水) 13:00-14:00 参加者にミニサイズ (B450) プレゼント!  
☎02-119-7250 ~ 1(ボイスホビークラブ) ※場合によりオンラインにて開講。最新情報はボイスHPにて♪

## エステ

日本の技術をお手頃価格で!

全コース 10%OFF  
※初回トライアル・ビュッフェコース 除く

ボティ Cell Detox コース (60分).....B3000~  
フェイシャル Steam Cell Lift-Up (60分).....B2500~  
★人気NO.1★1ヵ月限定30名様!  
通い放題 60分~/回.....B12000~

初回お試し  
ボティ (60分).....B1500  
フェイシャル (60分).....B1500

ご予約 065-226-9394  
営業時間 10:00~20:00  
RSU Tower Floor 4  
Soi Sukhumvit 31  
(ブロンポン駅より徒歩5分)

ICHRIN Japanese style esthetics

## クリニック

腰痛治療歴 8年以上 述べ1.5万回以上の治療実績

症状により 保険治療が可能になりました!

柔道整復師 院長 田中美帆

1つでも当てはまっていれば、本当に良くなりたくて思っているあなたに特別な提案があります

通常2,600パーツの治療が初回お試し1,000パーツ 1日1名様限定 (7月31日まで)

ほねつぎ クリニック

場所 RQ49モール3階、スクンビット49 (サミティヴェート病院の隣)

時間 月~土 9:00~20:00 (最終受付19:30)  
日 9:00~17:00 (最終受付16:30) 木曜定休

☎095-961-3581(日本語)  
HONETSUGI CLINIC ほねつぎスクンビット49

# タイ、バンコクで、日本のテレビを楽しもう!!

POINT.1 驚愕の月額 666B~!! (年一括払い)

通常月額 800B~。超格安で日本のテレビがタイで楽しめます。

- 46チャンネル見放題!!
- 2週間分まとめて録画!!
- 旅行者でもOK!! ※1日200Bから貸出可。
- 業界最高のサービス!!
- 保証金不要!!

POINT.2 待望の新機能!!

スマホ、タブレットからでも視聴可能。  
外出先からでも日本のテレビが楽しめます。  
勿論、追加料金は不要です。※現在、Android端末のみ。

POINT.3 2週間無料お試し実施中!!

保証金不要。安心の日本人スタッフ常駐。  
半年分一括払いでヶ月分無料、一年分一括払いで2ヶ月分無料。  
お気軽に日本語でお問合せ下さい。

日本語お問合せ窓口：080-480-7979 (高野)

電話番号：02-018-7849

オフィス窓口：サミティヴェート病院横 RQ49 MALL 内3階

オフィス営業時間：10:00~18:00 (土曜日17:00) 定休日：毎週日曜日

www.willfon-thai.com