



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!

## 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! 二の腕  
腕裏すっきり♪  
目標回数 20回×2セット

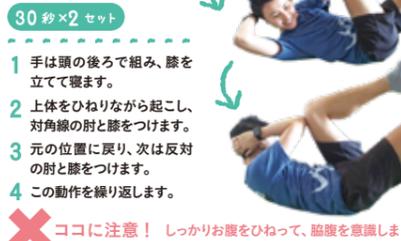


1 後ろに手をついて、膝を立てて座ります。  
2 体重を後ろにかけながら、肘を伸ばします。  
3 お尻がマットに着く前に動作を繰り返します。

ココに注意! 肘が外側に広がらないように気を付けましょう!

## クランチクロス

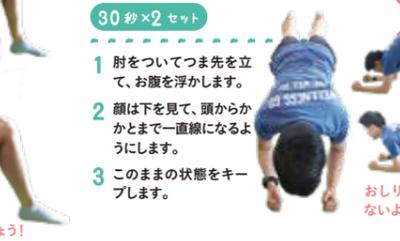
ココに効く! 腹筋  
クビレをつくる♡  
目標回数 30秒×2セット



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!

## プランク

ココに効く! 体幹  
お腹のぽっこりに♡  
目標回数 30秒×2セット



ココに注意! おしりが上がった、腰を反らないように気を付けましょう!

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

詳細は、QRコードから★



## 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!

お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。

お問い合わせの上  
ご来場下さい!!

お買い合わせの上  
ご来場下さい!!

詳細が  
決まり次第、  
こちらに  
UPします

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!

大きな鏡と窓でとても明るいスタジオ。多目的にご利用下さい

2つのキッチンには、食器類も完備しています

ご利用の際はボイスのご利用規約に同意いただきます

広告セットも承り中★

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
- スーパーヒアルロン酸
- 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キス
- 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

もう、このクリーム1個で、美容液もシミ取りレーザーも不要です。女性の、男性にとっても強い味方!

ボイスホビークラブにて  
特別価格で販売中!

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

ボイスホビークラブのメンバーカード提示で

※初回トライアル・ビュッフェコース 除く

MENU

ボディ 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  
ボディ (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

## 腰が痛い 人のためのクリニック

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て、本当に良くなりたと思って 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

ほねつぎは日本で約100店舗展開。年間762,867人の患者様に喜んでいただいております!

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

ご予約はLINEで♪

LINE: @562yunkw

## 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

ホームページ/ QRコード

www.willfon-thai.com