

プロレスラーの体作りと 体の免疫力を上げる3つの波動とは？

2025 **6/15** 日 15:30~17:00 開場15:00~

ブルースリー、アントニオ猪木、藤波辰巳、ミルマスカラス、初代タイガーマスク。その鍛えられた強靱な肉体に引き込まれた。どうしたらそんな体になれるのか？高校生の時にプロレスラーになるために体を鍛え始める。プロレスラーにはなれましたが理想の体に近付けないジレンマ。1999年 32歳の時、怪我を機にトレーニングジムを開設。2020年コロナ騒動で体の免疫を運動の軸に考えたことで運動の謎が解ける。2025年体の免疫を下げない究極の筋力トレーニングへと辿り着く。プロレスラーの体作りと免疫力の高め方と、さらに今までのプロレス秘話も語ります。

HANZO

HANZO

司会: 鍵山澄香

森はま子



広島県福山市出身
1985年 広島県立福山
葦陽高等学校卒業
1990年 日本大学商学
部経営学科卒業
1992年 ユニバーサル
プロレス入門
1993年 みちのくプロレ
ス設立に参加
1999年 フィットネスア
リーナ中島設立
2003年 "プロレス道場"
レッスルゲート設立

2004年 子供達に捧げるバトルエンターテインメント
ショー開催
2022年 健康な体作り運動を軸としたトレーニング
ジムへ移行

ト
ー
ク
×
ラ
イ
ブ



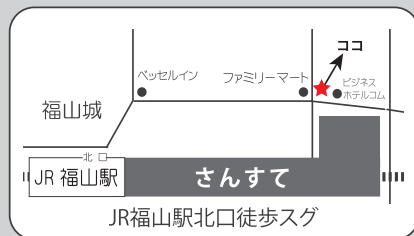
シンプルヨーガ主宰。成瀬
ヨーガグループ指導者。
2001年ヨーガ指導を始め
る。インド訪問9回、標
高約4000mのゴームク(ヒ
マラヤのガンジス河源流)
で瞑想修行を2度(2003
年、2011年)経験する。
桜井ひさみ先生著、書籍

『心も体もキレイ ダイエット・ヨーガ classic』、成瀬
雅春著『よく分かるヨーガ』などにアーサナ(ポーズ)
モデルとして出演している。

参加費 | 2,500円(前日までのお申込) 3,000円(当日)
お申し込み後、以下の振込先よりお支払いくださるか教室にて
お支払いください。

振込先 | 広島銀行 福山西支店 普通3100089 森はま子

会 場 | シンプルヨーガ
広島県福山市城見町1-1-1ウチダビル5階



主催・申込先

シンプルヨーガ HP <https://www.simpleyoga.jp/>

TEL 084-931-2470

✉ siy@simpleyoga.jp

メールフォームから
お申込はコチラ

