FITNESS チョコクマ

500円体験クーポンをゲット

はきたいスカートやパンツを"カッコよく"着こなせるようになりたい40・50代女性へ
今まで着られなかった服がスッと入る
ポッコリお腹キュッ!
3万人を施術してきた柔道整復師のオーナーが開発
500円 体験クーポン

お腹集中エクササイズ 高知県で唯一の

COUPON

＼毎月 5 名様／

500円体験クーポンをゲット

「お腹周りに悩んでいたのがウソみたい！」
「お腹痩せのはずが、全身すっきり」

＼わずか2ヶ月で！／
40代女性
ウエスト −9.5cm
体重 −7kg

※全員、週1回のポッコリお腹解消エクササイズとトレーナーから毎日食事指導あり。

PRIME こうちF 高知さんさんテレビ 2024年3月6日 で紹介されました！

くびれゲット!?"腹筋崩壊"ジム 高知市にオープン
熊谷修一 オーナー
みんなで楽しんでやってもらえるというのをコンセプトに
腹筋崩壊
チョコクマ

こんなお悩みはありませんか？

- ☒ お店で気に入った服を発見！試着したけど、お腹のお肉がじゃまでファスナーが上がらない。
- ☒ お腹周りのせいでいつも同じブランドの服しか買えない。ウエストサイズで選ぶから、ダボっとしてダサい気がする。
- ☒ 食事は変えていないのにお腹にお肉がついてきた。1年前に買ったフォーマルウエアのウエストがきつい。
- ☒ 健康診断でいつもウエストが‥って言われる。今年もまた言われたら嫌だな。健康のためにお腹周り痩せないと。
- ☒ YouTubeのエクササイズ動画なら無料だし、1人でできるって思ったけど、3日以上続かない。

お腹の悩み、解決したい‥でも‥

- ✓ 運動が苦手な私でもできる?
- ✓ 何から始めたらいいかわからない
- ✓ 40代でも痩せる?

そんなあなたにこそ、

初心者OK

お腹痩せに特化したエクササイズがおすすめです！

- ✓ お店で見つけて「着たい」と思った服が着られる
- ✓ いろんなお店で服を試着するのが楽しみ
- ✓ しっかり食べても太りにくい
- ✓ 久しぶりに着るフォーマルウエアもピッタリ
- ✓ ボディラインにメリハリがついて、若く見える
- ✓ もう健康診断でお腹周りが、なんて言われない
- ✓ 3日坊主から卒業。お腹周りがシュッとするまで運動を続けられる

まずは 体験レッスンで実感!

初回体験クーポン

PRICE DOWN ~~4,000円~~ 500円（税込）

COUPON

＼毎月 5 名様／

500円体験クーポンをゲット

お友達同士の参加もOK（4人まで）

チョコクマが選ばれる 3つの理由

Reason 01

最短で痩せる ポッコリお腹解消エクササイズ

ポッコリお腹解消エクササイズは、すべての動きで呼吸や筋肉にアプローチする身体の角度、ポジションを計算して開発しています。

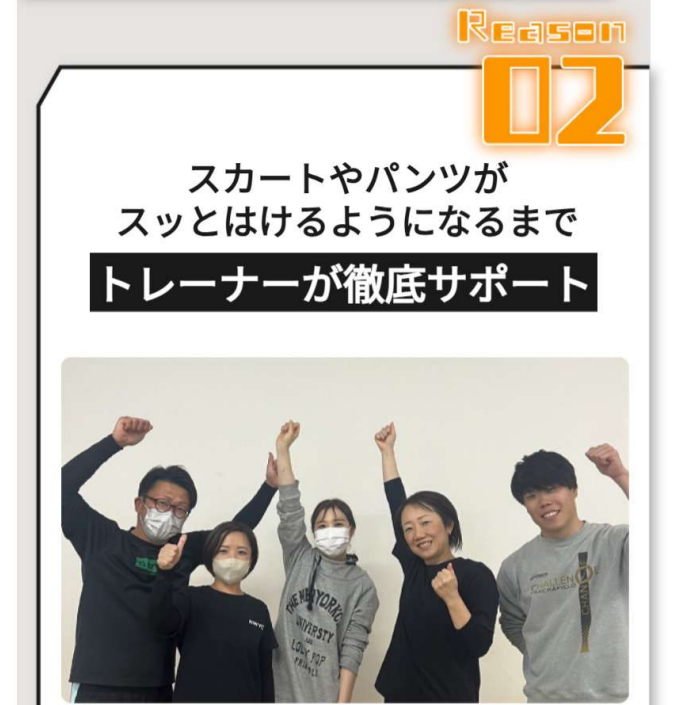
だから、身体を曲げる角度がずれると、筋肉への負荷が軽くなり、効果が弱くなってしまうということも。
トレーナーが動きを確認しながら、アドバイスさせていただきます。

また、自分の体重で負荷をかけるトレーニング方法なので、ケガもしにくく、運動経験がない方も始めやすいです。

さらに、お腹痩せを加速させる「5つのポイント」もお伝えします。

Reason 02

スカートやパンツがスッとはけるようになるまで トレーナーが徹底サポート



お腹痩せ成功の秘訣は「ポッコリお腹解消エクササイズ」と「食事」です。
栄養学を学んだトレーナーがあなたの毎日の食事をアドバイスします。

お腹痩せ失敗の原因は、1人ではモチベーションが続かないこと。
だから近くで応援してくれる人が必要なのです。

トレーナーがあなたが目標とするお腹周りになるまで、一緒に伴走します。

Reason 03

1人じゃないから頑張れる！ セミパーソナルレッスン

ポッコリお腹解消エクササイズが大切にしていることは、楽しく続けること。

だから、自宅で1人エクササイズして挫折した経験がある方も、結果が出るまで楽しく続けられるんです。

セミパーソナルなら、友達同士で仲良く参加するのもＯＫ。
お1人でのご参加も大歓迎です！
リズミカルな音楽でエクササイズするうちに、いつの間にか他の参加者と仲良くなることも。

お腹痩せを目指す仲間と一緒だから、少しきついと思うエクササイズでも最後まで頑張れます。

お腹周りすっきりで家族もびっくり

レッスン受講生から喜びの声が続々と届いています。

40代 女性 事務職 運動が苦手でも大丈夫！

運動が苦手で不安だったんですが、トレーナーの方も優しく運動が楽しく出来ました！

ダイエットもお腹周りがスッキリして家族もビックリでした！
運動が苦手な方にオススメです！

40代 女性 看護師 ファッションが楽しくなりました

ズボンが入りにくくなってきてこれはやばい！と感じてウエスト専門という言葉に惹かれて始めてみました！

今まで入らなかったズボンも入る様になりファッションが楽しくなりました！
ありがとうございました。

30代 女性 主婦 体重が落ちて、身体も動きやすくなりました

ダイエットを始めたいと思っていましたが左右のバランスが悪い事もカウンセリングで実感しました。

体重はもちろんカラダも動きやすくなって良かったです。

ポッコリお腹でもう悩んでほしくない！

チョコクマを開発したオーナーの思い

チョコクマオーナー＆くまがい整骨院院長

熊谷　修一

私は柔道整復師で3万人以上の施術をしてきました。

ほぼ全員といっていいくらい、40代以上の女性はこう言うんです。

「ポッコリお腹、何とかなりませんか?」

服を着ていると全然わからないような方でさえ、お腹へのコンプレックスを持っているんです。

実は私も、お腹周りに悩んでいたんです。

お店に行って試着してみても、いつもお腹がじゃましてファスナーが上がらない‥ということを経験してきました。

「ああ、またか‥」

私にとって試着室は落ち込む場所であり、行きたくない場所。

だから同じような服ばかり選ぶことになって、おしゃれを全然楽しめませんでした。

このままじゃいけないと思い、ダイエットしたんです。

そしたら、「これ、いいな」と思った服を試着すると、スッと入るんですよ!!

本当に感動しました。

※オーナー自身のビフォーアフター

「1人でも多くの女性に、お腹周りのお悩みから解放されてほしい」

私は、その思いでポッコリお腹解消エクササイズを開発しました。

ポッコリお腹解消エクササイズは、楽しくレッスンできて、しっかりと変化を実感できることにこだわりました。

ぜひ1度、体験してみていただきたいです。

まずは 体験レッスンで実感!

初回体験クーポン

PRICE DOWN ~~4,000円~~ 500円（税込）

COUPON

＼毎月 5 名様／

500円体験クーポンをゲット

お友達同士の参加もOK（4人まで）

体験レッスンまでの流れ

まずはご予約から

ご都合のいい日時をLINEでお送りください。
スタッフから体験レッスン日をLINEでご連絡します。

チョコクマを友だち追加

ご来店

〈持ち物〉

- 動きやすい服装
- 汗拭きタオル
- 水分

※素足で行うため靴のご準備は不要です。
※完全個室の更衣室完備です。
シャワーの用意はございません。

Step 01

カウンセリング

身体のお悩みごとや体調などをお伺いし、目標に向けたプランを設定していきます。

Step 02

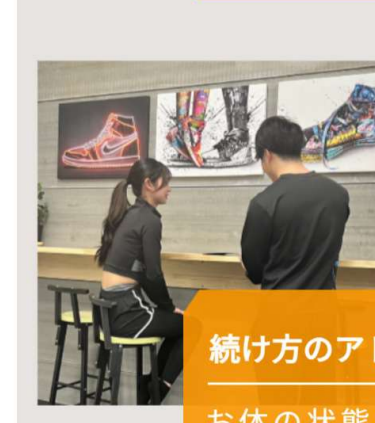
写真撮影

身体の正面・横から写真を撮り、ポッコリお腹解消エクササイズの前と後を比較できるようにします。

Step 03

ポッコリお腹解消エクササイズ体験

30分のミニレッスンです。
まずはストレッチからはじめて、身体がほぐれてきたら、リズミカルな音楽に合わせてお腹周りのエクササイズに入ります。
当店に通われている方の大半が、運動経験がほとんどありません。
初めての方でも無理なくできるメニューです。



Step 04

続け方のアドバイス

お体の状態のフィードバック、食事などを含めたライフスタイルへの提案、運動を習慣化するためのプランニングをご一緒に行います。

ポッコリお腹、もう悩まない。
40代から始める
お腹集中エクササイズ

まずは 体験レッスンで実感!

初回体験クーポン

PRICE DOWN ~~4,000円~~ 500円（税込）

COUPON

＼毎月 5 名様／

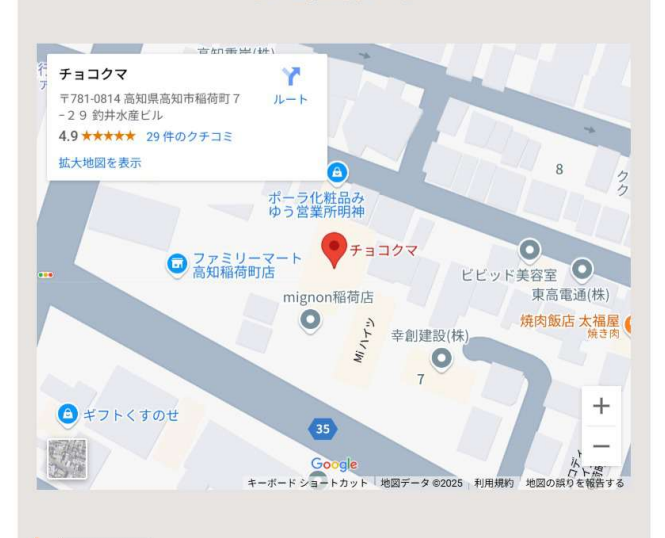
500円体験クーポンをゲット

お友達同士の参加もOK（4人まで）

よくある質問 Q&A

Q	友達と一緒に行ってもよいですか?
A	お友達とご一緒も大歓迎です。セミパーソナルレッスンですので、お1人でも、お友達とご一緒でも楽しんで取り組んでいただける内容となっております。
Q	腰痛もちでもできますか?
A	腰の状態をお伺いしながら、体調に合わせたプログラムをご用意いたします。腰痛もちの方でも安心してレッスンにご参加ください。

FITNESS チョコクマ

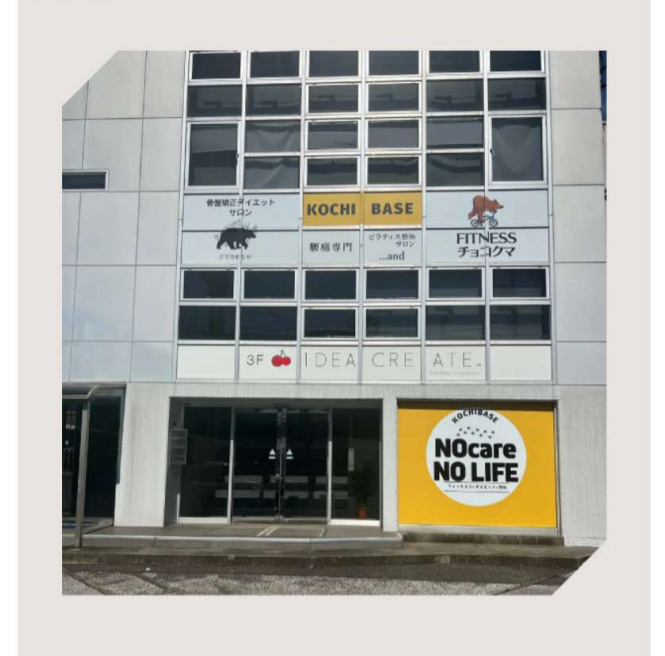

チョコクマ
〒781-0814 高知県高知市稲荷町７-２９ 釣井水産ビル
4.9 ★★★★★ 29 件のクチコミ
拡大地図を表示
ルート
ポーラ化粧品み ゆう営業所明神
ファミリーマート 高知稲荷町店
チョコクマ
mignon稲荷店
ビビッド美容室
東高電通(株)
焼肉飯店 太福屋
幸創建設(株)
ギフトくすのせ
Google
キーボード ショートカット 地図データ ©2025 利用規約 地図の誤りを報告する

住所
〒781-0814
高知県高知市稲荷町7-29

営業時間
10:00〜19:00（定休：火・日曜日）

電話番号
088-881-2087

駐車場
完備


KOCHI BASE
FITNESS チョコクマ
3F IDEA CREATE
NOcare NO LIFE

プライバシーポリシー