

# あの！オチヨが三条市にやってくる！



ダイエットインストラクター

## 進藤 学の オチヨ!

### 健康づくりワークショップ

※ランチ・写真撮影会・サイン会付き

## 2025年3月2日（日）

開場 11:00 開講 11:30

会場 三条ものづくり学校  
3階 ライブラリールーム

〒955-0844新潟県三条市桜木町12-38

参加費 3,000 円 定員 30 名

※中学生以下は 1,000 円

## PROFILE

### 進藤 学(しんどうがく)

オフィシャルブログ

<http://ameblo.jp/shindo-gaku/>



1980年1月7日、東京都生まれ。

特技はアルゼンチンタンゴ、社交ダンス(10種目)、水泳。  
2005年に俳優デビュー。テレビ番組「超星艦隊セイザーX」やミュージカル「テニスの王子様」などに出演して注目を浴びる。最近では、俳優業のほかにダイエットインストラクターとしても活動し、書籍「オチヨリズム～8の字で痩せるダンスエクササイズ～」 「オチヨダイエット～8の字が作りだす究極ボディ～」(ともに双葉社)が話題に。

### ご参加のみなさまへ

日々の生活をもっと元気に、もっと楽しくするための秘訣がここに  
あります！年齢不問、親子参加  
OK！みんなで楽しみながら健康な  
体づくりを学びましょう！  
楽しく、効果的なエクササイズで  
知られるオチヨ先生が、あなたの  
健康づくりをサポートします！

## 参加申込

参加申し込みは、お電話か公式 LINE にてご連絡ください。  
NANOBRAND 合同会社 高橋憲示 080-4415-4631

