

報道関係者各位

2011年8月  
株式会社主婦の友社

「骨がキテルなー！」今、時代は「骨盤」より「鎖骨」

## 新刊書 『イーチャンビューティーリングつき 鎖骨ダイエット』

横瀬一成:著 価格 1491円(税込み)

株式会社主婦の友社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:荻野善之)は、2011年8月12日、『イーチャンビューティーリングつき 鎖骨ダイエット』横瀬一成:著、価格 1491円(税込み)を発売いたします。つきましては、是非、貴社媒体でのご紹介をお願いいたしたく存じます。どうぞよろしくおねがいいたします。

今、時代は「骨盤」より「鎖骨」。特別付録のシリコンリングを伸ばすだけで、鎖骨・肩甲骨が動いて小顔・バストアップ・くびれ・美脚に！誰でも韓流スリムボディになれる超簡単エクササイズ。

&lt;担当編集より&gt;



イーチャンビューティーリング

韓国の女優やタレントはなぜみなキレイなのか？日本人女性と決定的に違うもの。それは…ズバリ「鎖骨」！です。韓国では、日本の「ラジオ体操」にあたる「韓国国民体操」を幼少時、そして日常から自然に取り入れています。この体操の注目すべきは、『肩甲骨・股関節の動き』です。この体操が韓国女性の美と強さ＝体幹のしなやかさの根源なのです。この動きをベースとした鎖骨エクササイズを紹介。付録のシリコンリングを使えば、鎖骨や肩甲骨を簡単に、効果的に動かせます。使う空間は自分の半径 30cm だけ。シリコンリングを伸ばすだけの超カンタンな体操で、誰でも気持ちよくやせられます！



## 10秒で鎖骨美人を作る男！

著者プロフィール:横瀬一成(よこせ いっせい) 山梨県生まれ。ラグビー高校日本代表として活躍後、日本大学文学部体育学科卒業。株式会社 東芝入社、ラグビー選手として活躍。退社後、教員として各分野をコーチトレーニングアドバイザーとして独立。自身の選手経験を活かし、モデル、女優、ミュージシャンのトレーニングを手がけるかたわら、健康や日本食についての講演活動(右山秀一殿創世会及び免疫歯科学会、山梨県警察高速機動隊、大学等)を行う。単体ダイエット講座では1000人以上を健康的に無理なく簡単にダイエットさせている。自身のサイト『美食小町』では日本人にあった食とストレッチ・エクササイズ等の指導をしている。

書誌タイトル:『イーチャンビューティーリングつき 鎖骨ダイエット』

著者:横瀬一成 価格:1491円(税込み) ISBN:978-4-07-279462-3

サイズ:A5判 80ページ 発売日:2011/8/12

株式会社主婦の友社の概要

・社名:株式会社 主婦の友社 ・代表取締役社長 荻野 善之 ・URL:<http://www.shufunotomo.co.jp/>

・所在地:東京都千代田区神田駿河台 2-9

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友社 広報宣伝課 酒見・長友・大塚 TEL 03-5280-7577 FAX 03-5280-7578