

報道関係者各位

2011年11月
株式会社主婦の友社

1分止まるだけの簡単エクササイズ体験！

新刊書『60分レッスンDVDつき 脂肪を燃やす ピラティス×バレエ
プログラム NYバレエメソッド』

山本チコ:監修 価格 1500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11月17日、『60分レッスンDVDつき 脂肪を燃やす ピラティス×バレエプログラムNYバレエメソッド』山本チコ:監修、価格 1500円(税込み)を発売いたします。

体験者からは「17kg減った」など驚きの声続々！NYの名門・ジョフリー・スクールのエリザベスが考案した脂肪燃焼プログラム。1分止まるだけの簡単エクササイズがDVDと一緒に体験できます！

<担当編集より>



本書の監修者である山本チコさんは、ハリウッド女優も通った、ニューヨークの有名スクール「ジョフリー・バレエ・スクール」でバレエを学びました。本書は、シルエットの美しさにこだわるバレエをベースにした脂肪燃焼プログラムです。「17kg減った」「70代から始めたのに、前屈で足首がつかめるように」など、驚異の体験談が続々と寄せられています。収録エクササイズはほぼすべてが1分以内に設計されており、どんなに忙しい人でも気軽に取り組みます。また、「飛ぶ」「跳ねる」といった激しい動きがないため、帰宅が遅い人でも夜中にダイエットに取り組みます。付録DVDも充実の内容です。実際のバレエ教室で先生みずからが実演し、まるでバレエ教室にいるような臨場感。先生みずからの解説も充実し、気をつけたいポイントがよくわかります。また伴奏曲として採用されている楽曲は世界の有名曲ばかりです。聞きなじんだ名曲で、ダイエットが楽しめます。

プロフィール:山本チコ(やまもと・ちこ):チコバレエアカデミー主宰。5歳よりクラシックバレエをはじめ、日本女子短期体育大学舞踊科を卒業。ニューヨーク、ジョフリー・バレエ・スクールへ留学するが腰椎骨折という大ケガのためにプリマドンナの道をあきらめる。帰国後、指導者をめざして解剖学・最新のバレエレッスン法を学び、パリ・オペラ座の教授法のディプロマ取得。桜新町でバレエ教室「チコバレエアカデミー」を開設すると、たちまち人気となり、すでに首都圏で3教室を展開するほどに。

書誌タイトル:『60分レッスンDVDつき 脂肪を燃やす ピラティス×バレエプログラムNYバレエメソッド』

監修:山本チコ 価格:1500円(税込み) ISBN:978-4-07-279864-5 サイズ:AB判 68ページ

発売日:2011/11/17

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