

報道関係者各位

2011年9月1日

「スター ドラフト会議」(日本テレビ系)で、いとうあさこさんを

5秒で10cmもくびれさせた男・兼子ただしのワザが自宅でできる！

『美姿力UP！DVDつき 兼子ただし「ドSストレッチ」完全版』

2011年9月13日(火) 全国の書店・ネット書店にて発売

株式会社主婦の友社(本社:東京千代田区、代表取締役社長:荻野善之)は、2011年9月13日(火)に『美姿力UP！DVDつき 兼子ただし「ドSストレッチ」完全版』を発売いたします。

本書は、「スター ドラフト会議」(日本テレビ系火曜 22時～22時54分)など、テレビにも多数出演中の、話題のドストレーナー・兼子ただし氏による、最新のストレッチレッスン本です。本書と60分のDVDでは「美姿力(びしりょく)向上」をコンセプトに、カラダを伸ばして美しい姿勢を手に入れ、全身の「やせ」につながるようなストレッチを基本編から、パーツ別、悩み別、日常生活編まで、ていねいに詳しく紹介しています。番組内で5秒でウエストを10cmもくびれさせた兼子ただしのワザをご自宅で体験できます。

また、9月1日より本書のDVDのダイジェスト動画をyoutubeにて公開いたしました。ぜひ、ご覧ください。

『ドSストレッチ』完全版 ダイジェスト動画 http://youtu.be/Ds_OfWJWtyw

タイトル:美姿力UP！DVDつき 兼子ただし「ドSストレッチ」完全版

著者:兼子ただし 価格:1000円(税込み) DVD:約60分

発売日:2011年9月13日 判型: AB判 68ページ

発売:全国の書店・ネット書店にて ISBN:978-4-07-279947-5

Part1 基礎編 美姿力アップの「SSS」3ヵ条

ドSストレッチの基礎から美しい姿勢のコツ、呼吸法までレッスン！

Part2 応用編 部位別プログラム

毎日3分、ストレッチするだけでくびれ、美脚、背中、ヒップ、バストアップ、二の腕をダイエット！

O脚矯正や小顔まで実現！

Part3 美脚ウォーク

疲れないでしかも美脚まで実現！美しい歩き方を伝授！

番外編 兼子流ドSカウンセリング

アラサー & アラフォーの読者モニターも次々とくびれた！確実にウエスト-5cm以上

●兼子ただし SSS(スリーエス)グループジャパン代表取締役。日本で初めてストレッチ専門店を開業したカリスマトレーナー。「スター ドラフト会議」(日本テレビ系)で発掘され、「金スマ」(TBS系)ほかテレビでも大活躍。女優・タレント・モデルをはじめ芸能界やスポーツ界でも信奉者が多い。また日本フェザー級4位という現役キックボクサーでもある。

予告！10月3日発売『美姿力養成ギブスつき 兼子ただし ドSストレッチ体験版』1890円(税込み)

兼子ただしが納得いくまで時間をかけて開発した超こだわりの「美姿力養成ギブス」が付録に。装着すれば、あの伝説の5秒でウエストマイナス10センチの「ドSストレッチ」が体験できます。肩甲骨まわりなど肩全体をグイグイと「ドS」に引っ張ります！

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