

お風呂の壁に貼って使える防水ポスター『お風呂で10分!』が誕生!

**『お風呂で10分! みお式エクササイズで全身代謝UP』**

**『お風呂で10分! <sup>そくけんどう</sup>足健道式足もみでムクミ解消』**

**『お風呂で10分! 川島式メソッドで小顔&美肌ケア』**

**2020年12月25日(金) 3点同時発売!**

JTBグループで旅行・ライフスタイル情報を提供する株式会社 JTB パブリッシング（東京都新宿区、代表取締役 社長執行役員：今井敏行）は、水をつけるだけでお風呂の壁に貼れる防水ポスター『お風呂で10分!』を2020年12月25日（金）に3点同時発売いたします。



**お風呂の壁に貼って使える新感覚防水ポスター!**

『お風呂で10分! みお式エクササイズで全身代謝UP』は、登録者数30万人越えの人気美容系YouTuber『みおの女子トレ部』のつむらみお先生が監修。湯船に浸かりながら10分でできる全身代謝UPのエクササイズをレクチャーしています。『お風呂で10分! 足健道式足もみでムクミ解消』は、著書の累計発行部数が43万部を突破する足健道式足もみの第一人者・田辺智美先生が監修し、10分でできる足のムクミ取りを伝授。『お風呂で10分! 川島式メソッドで小顔&美肌ケア』は、登録者数65万人超えのYouTubeチャンネル『美容整体師 川島さん。』の川島悠希先生が監修。お風呂でできる小顔&美肌セルフケアを解説しています。

いずれもお風呂の壁に貼れば入浴時にいつも見ることができるので、毎日忘れずにケアできるのがポイント。動きはトータル10分で終わるように組み立てられており、しっかり湯船に浸かる習慣も身につきます。

＼ 本ポスターの使い方 /



裏面に水をつければ壁にびったり吸着。めくれば簡単にはがせます。



ポスターをお手本にして、お風呂に入りながらマッサージ!

**読者特典レクチャー動画付き！**

みお式、川島式の2点には、ポスターに記載のQRコードからレクチャー動画が見られる読者特典付き。動画を見てから行くと、より詳細に動作の理解を深めることができます。

防水ポスターのサイズは縦469.5mm×横636mmで、一人暮らしのユニットバスの壁にも貼れるちょうどいいサイズ。わかりやすいイラストと大きな文字で、湯船に浸かりながらでもラクに読むことができます。

**<ポスターの主な内容>**

**『お風呂で10分！ みお式エクササイズで全身代謝UP』**

YouTubeチャンネル『みおの女子トレ部』

[https://www.youtube.com/channel/UCQmnp8xomFRvv0hRfp\\_hCnw](https://www.youtube.com/channel/UCQmnp8xomFRvv0hRfp_hCnw)

でおなじみのみお先生が、お風呂で簡単にできる全身代謝UPのエクササイズをレクチャー。簡単な10ステップをこなすだけで、汗がじんわりにじんで体がポカポカになります。



※外箱、ポスターより一部抜粋

**『お風呂で10分！ 足健道式足もみでムクミ解消』**

『足健道』の創設者・田辺先生が、ムクミ解消の足もみテクニックを伝授。

自分でできるツボ押しで老廃物を流すことで、足をすっきりさせる効果が期待できます。



※外箱、ポスターより一部抜粋

**『お風呂で10分！ 川島式メソッドで小顔&美肌ケア』**

大人気YouTubeチャンネル『美容整体師 川島さん。』

<https://www.youtube.com/channel/UCTGEPk4QW14v7C1tPG306Pw>

の川島先生が小顔&美肌ケアのテクニックを伝授。顔のコリがほぐれ、表情も明るくなるのを実感できます。



※外箱、ポスターより一部抜粋

**<書誌概要>**

【書名】『お風呂で10分！ みお式エクササイズで全身代謝UP』

『お風呂で10分！ 足健道式足もみでムクミ解消』

『お風呂で10分！ 川島式メソッドで小顔&美肌ケア』

【価格】各900円（税別）

【判型・ページ】外箱A5判・防水ポスター1枚（縦469.5mm×横636mm）

【発売日】2020年12月25日（金）

【発行】JTBパブリッシング

【販売】全国の各書店、各ネット書店

**<お問い合わせ先>**

JTBパブリッシング 直販課 TEL : 03-6888-7893