

SNSで話題の美人トレーナー考案！  
家トレダイエット本が発売

くびれ番長式「**ヨガ**」+「**筋トレ**」+「**マッサージ**」のいいとこどりで  
最速で自分史上最高の身体になれる！



元『BLENDA』のモデルである著者が、モデル時代から続けている「ヨガ」+「筋トレ」+「マッサージ」の3つ。それらを組み合わせたパーソナルトレーニングをスタートさせたところ、体験者の身体の変化ぶりがSNSで話題となり、瞬間に予約困難なトレーナーに。

ヨガで身体をあたためて呼吸を深め、筋トレで全身の基礎代謝量をアップさせて脂肪を燃やしやすい身体を作り、マッサージでむくみやリンパの詰まりをほどくという独自の方法により、どんな悩みを持つ人でもひとまわり、ふたまわりとバランスよくやせていきます。

『くびれ番長の2週間で5kgやせるおうちトレーニング』  
発売日:2019年6月27日 定価:本体1400円+税

著者：扇田 純（おおぎだ じゅん）

株式会社J's Beauty 代表取締役。

女性ファッション雑誌『BLENDA』にて 専属モデルを務めた後、ヨガインストラクターへ。地元福岡ではハワイをテーマにした「福岡天神 ヨガ・トレーニングスタジオ ラニカイ」を創設、ディレクターを務める。2018年、ヨガ+筋力トレーニング+オイルマッサージを組み合わせた独自のメソッド「J's Beauty Personal」を考案すると、SNSを中心に大きな話題を呼び、モデル、経営者をはじめ申し込みが殺到。東京、福岡、両スタジオともにオープンして2週間でキャンセル待ちの状態となる。健康的で女性らしい身体作り、マインド作りを得意とし、短期間でも結果の出るパーソナルトレーニングを行う。

著者取材可能です！  
ぜひご相談ください。

あっという間にふたまわり細い身体を手に入れる！

YOGA  
ヨガ

+

WORK OUT  
筋トレ

+

MASSAGE  
マッサージ

