

姿勢筋で史上最高の自分へ。今日から始める美姿勢人生 新刊『美姿勢プログラム 姿勢筋を整えて最高に美しくなる』6/27 発売！



株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2024年6月27日（木）に、『美姿勢プログラム 姿勢筋を整えて最高に美しくなる』（津久井友美著、税込1,320円）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

「おなかがぼっこりしてきた」「肩こりがひどい…」など40代・50代の女性の悩みをヨガ、ピラティスなどに関する16の資格を持ち、20万人以上を指導してきた津久井友美さんの『美姿勢ボディメイクプログラム』で解決します。ハードなトレーニングや長時間の運動なしで、女性が史上最高に美しくなるための7つの姿勢筋へのアプローチの方法を紹介しています。

キレイのひみつは7つの姿勢筋

家事や仕事を優先して、自分の事を考えている時間がないから…と美しくなることを諦めてしまっている人のために、本書では誰でも簡単に美しくなる方法を掲載しています。

美しい体を手に入れるには姿勢を整えることが必須です。姿勢を整えて美しい体になるためのポイントとなるのは7つの姿勢筋。姿勢筋は正しい姿勢を保つために使われ、しかも全身に関わる筋肉なので、的確なアプローチするだけで簡単に美しくなれます。



【当リリースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広報部（担当：二宮）

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp

3 STEP 7種の姿勢筋トレーニング

美しい体をかたんにキープするための3STEPは

- ①全身ほぐし
- ②姿勢筋トレーニング
- ③美姿勢ウォーキング

7つの姿勢筋にダイレクトにアプローチするから、効率よく美しい体を手に入れることができます。



7種のオリジナル姿勢筋トレーニングは、忙しくて時間をとれない方や運動が苦手な方でもできる選り抜かれた効率の良いトレーニングです。

動画付きなのでポイントや動きも分かりやすく、見ながらトレーニングができます。

【本文構成】

Prologue

体験者の声

本書の使い方

STEP0 姿勢筋とは

STEP1 全身ほぐし

STEP2 姿勢筋トレーニング

STEP3 美姿勢ウォーキング

Epilogue

【著者情報】

津久井 友美

1967年生まれ。美姿勢ボディメイク®プログラム主宰。

指導歴33年で20万人以上を指導。

ヨガ・ピラティス・ウォーキングスペシャリストなど16の資格を持つ。

46歳のとき、自身の体のラインの崩れを実感。

しかし、姿勢筋にアプローチすることで、年齢を重ねながらも体のラインを取り戻した。その体験をきっかけに、40代・50代の女性が自分史上最高に美しくなれる『美姿勢ボディメイク®プログラム』を開発。

姿勢筋にフォーカスしたこのプログラムで、体の変化を感じる女性が続出している。40代・50代の女性たちに変化と輝きをもたらし続け、「美しさはいつからでも育むことができる」というメッセージを伝え続けている。ベストボディジャパン 2年連続日本大会出場(2021年・2022年)

YouTube「50代からの美姿勢ちゃんねる」登録者数3万人。

<https://www.youtube.com/@bisisei>

書誌情報

『美姿勢プログラム 姿勢筋を整えて最高に美しくなる』

著者：津久井 友美／価格：1,320円（税込）／体裁：A5判、112ページ／ISBN：978-4-471-03354-5

【当りリリースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広報部（担当：二宮）

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp