

ワクワク読書三昧 vol.6

旬のオモシロイ×ためになる本のご紹介、第5弾。通勤途中や、家事の合間にお楽しみください。

発売7週で35万部突破！モデルが秘かに取り組む、頑張らないダイエット。

モデルが秘密にしたがるすごいダイエットとは

1年前に指導したモデルは、たった2週間で「体幹リセット」を終え、何をしても落ちなかった下腹と二の腕の脂肪を落とすことに成功。その結果、ミスコンテストでグランプリを獲得しハイブランドのモデルに起用されるなど活躍の場を広げました。また、モデルとはまったく体つきが違う元バスケットボール選手の体重を10kg落とし、ファッションモデルに転身させたこともあります。もちろんモデルやアスリートだけでなく、数多くの一般女性もダイエットに成功しました。68kgからきれいに22kg減量した方や産後2週間で体形を戻した方、なかには30代でOLからモデルに転身した方もいるほどです。しかもリバウンドはゼロ。(中略)彼女たちのような全身のバランスが美しく整ったスラリとした体形は、あるエクササイズを1日たった5分続けるだけで、できるのです。

たった5分のエクササイズで憧れの体形が手に入る！

じつは、やせるためのエクササイズでいちばん重要なのは「量に頼らないこと」。3年前に指導した運動嫌いの女性は週2回、10分以内のエクササイズをただだけで、半年で20kgのダイエットに成功しました。よく驚かれますが、私にとっては自然な結果。長時間だったりつらかったりする運動はなかなか続かないですし、やり方を間違えると筋肉が減ってしまうからです。ダイエットで本当に必要なのは「体のクセ」を直すこと。クセを直すだけだから1回5分行えれば充分です。これこそが憧れの体形を手に入れる近道なのです。体幹リセットダイエットは、モデル事務所と提携し大勢のモデルを指導するなかで、彼女たちのようにスリムで美しい体形を最速でつくるために必要なことだけを積み、いらぬものをすべてそぎ落とすことで完成しました。難しいことは何ひとつありません。1分でできるエクササイズを1回たった5分行うだけ。

これまで通りの生活でも脂肪をガンガン燃やす体になり、気になるところから細くなります。続けるうちに、太い、ゴツイなどコンプレックスになりがちな部分がスッキリ解消。関節の動きもよくなり、余分な脂肪がどんどん落ちてスリムになるのです。さあ、あなたも今日から始めてみませんか?2週間もしないうちに、驚きの効果を実感することをお約束します。「モデルが秘密にしたがるすごいダイエットとは」「たった5分のエクササイズで憧れの体形が手に入る」より抜粋(一部行替え等変更)



体形に悩みを抱える数万人の女性、そしてミス・インターナショナル日本代表やモデル、芸能人の体形の悩みもスッキリ解消した驚きのダイエット法を大公開！●1エクササイズ1分 ●2週間で回数を減らす ●2か月でやめてもOKなのに、ムリなくやせられる秘密は「モデル体幹筋」にあり。「続けれない」「毎日頑張れない」といったダイエット失敗要素は一切ありません。ぜひ、本書で理想の体形を手に入れてください。

「モデルが秘密にしたがる体幹リセットダイエット」佐久間 健一著 出版社/サンマーク出版 定価/1,000円(税別)

「ワクワク読書三昧 vol.6」に掲載いたしました本を抽選で各1名様にプレゼントいたします。応募方法はおハガキにお名前・ご住所・電話番号・希望の本の名前を記載の上、右記の住所までお送り下さい。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

応募先: 〒170-0004 東京都豊島区北大塚 2-3-16 2F 株式会社フォトサービス「ワクワク読書三昧」係

Bridal House Tamahimekan

~Information~

結婚が決まったら

- STEP 1 玉姫館から紹介状を受け取る
- STEP 2 紹介状を持って式場見学へ行く
- STEP 3 式場が決定したら

玉姫館にて衣裳選びスタート★

★詳しくは下記まで★

ブライダルハウス玉姫館
〒310-0053 茨城県水戸市末広町2-3-1
TEL: 029-231-2196
定休日: 毎週火曜日
営業時間/AM10:00~PM7:00

他にも...

- 1 七五三 8月2日(水)より随時展示中!
- 2 卒業式 11月1日(水)より展示開始!!
- 3 成人式 ブランド品も入荷 ※対象者: 平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれ

只今、ご予約受付中!!!

あなたの街のセレモニーホール

もしもの時でも安心365日・24時間対応
事前相談・生前予約も承ります。お気軽にご相談下さい。



シティホールグループでは地域の方々からのご意見を頂いて、より葬祭セレモニー会館としてわかりやすくさせて頂くために「あんしん祭典」という名称を追加させて頂く運びとなりました。会館をご利用いただくお客様に、また会館にお参りに来ていただく方々に、今まで以上に一層、「安心」と「満足」をしていただけるサービスを提供させていただきます。今後とも友の会「あんしん祭典」をよろしく願いいたします。

東京・埼玉地区		フリーダイヤル 0120-01-1194	フリーダイヤル 0120-03-0044	洗足池シティホール 東京都大田区東雪谷 ☎03-3729-4444 最寄り駅 洗足池駅	ロイヤルシティホール洗足池 東京都大田区南千束 ☎03-3726-1194 最寄り駅 洗足池駅	中延駅前ホール 東京都品川区中延 ☎03-5749-1194 最寄り駅 中延駅
シティホール亀戸 東京都江東区亀戸 ☎03-3684-1194 最寄り駅 亀戸駅	ふなぼり駅前ホール 東京都江戸川区船堀 ☎03-5605-1194 最寄り駅 船堀駅	浅草駅前儀式ホール 東京都台東区駒形 ☎03-5827-1194 最寄り駅 浅草駅	シティホールすみだ 東京都墨田区八広 ☎03-3611-1194 最寄り駅 小村井駅	シティホール中野坂上 東京都中野区本町 ☎03-5302-1194 最寄り駅 中野坂上駅	シティホール葛飾玉泉院 東京都葛飾区細田 ☎03-3671-0444 最寄り駅 京成高砂駅	金町ゲストハウス 東京都葛飾区金町 ☎03-3608-6699 最寄り駅 金町駅
シティホール綾瀬 東京都足立区綾瀬 ☎03-5613-5144 最寄り駅 綾瀬駅	シティホール西新井 東京都足立区栗原 ☎03-5851-1194 最寄り駅 西新井駅	シティホール足立 東京都足立区西保木間 ☎03-3885-1194 最寄り駅 竹ノ塚駅	シティホール宮地 東京都荒川区荒川 ☎03-5811-5666 最寄り駅 新三河島駅	田端駅前ホール 東京都北区東田端 ☎03-3828-4444 最寄り駅 田端駅	シティホール梶原 東京都北区堀船 ☎03-5902-4194 最寄り駅 上中里駅	東十条駅前ホール 東京都北区東十条 ☎03-5390-4444 最寄り駅 東十条駅
新板橋駅前ホール 東京都板橋区板橋 ☎03-3963-1194 最寄り駅 新板橋駅	シティホール志村 東京都板橋区志村 ☎03-5914-0049 最寄り駅 志村坂上駅	東武練馬シティホール 東京都板橋区徳丸 ☎03-5398-4444 最寄り駅 東武練馬駅	豊玉ホール 東京都練馬区豊玉北 ☎03-3994-3745 最寄り駅 新江古田駅	シティホール豊玉中央 東京都練馬区豊玉中 ☎03-3991-4411(代) 最寄り駅 桜台駅	シティホール光が丘 東京都練馬区高松 ☎03-5910-4242 最寄り駅 光が丘駅	シティホールひばりヶ丘 東京都西東京市ひばりヶ丘 ☎042-438-1194 最寄り駅 ひばりヶ丘駅
富士見ヶ丘駅前ホール 東京都杉並区高井戸西 ☎03-5344-4949 最寄り駅 富士見ヶ丘駅	シティホール八幡山 東京都杉並区上高井戸 ☎03-3329-4194 最寄り駅 八幡山駅	シティホール清瀬 東京都東村山市青葉町 ☎042-391-4444 最寄り駅 清瀬駅	シティホール久米川 東京都東村山市本町 ☎042-390-1194 最寄り駅 久米川駅	シティホール小平小川 東京都小平市小川東町 ☎042-345-4200 最寄り駅 小川駅	シティホール八潮 埼玉県八潮市大瀬 ☎048-999-4242 最寄り駅 八潮駅	シティホール三郷 埼玉県三郷市三郷 ☎048-953-1194 最寄り駅 三郷駅

長野地区

茅野シティホール
茅野市宮川
安国寺小町屋
☎0266-73-0983

諏訪シティホール
諏訪市洪崎
☎0266-57-8787

岡谷シティホール
岡谷市長地権現町
☎0266-26-0983

山梨地区

甲府シティホール
甲府市塩部
☎055-251-4411

ロイヤルシティホール
甲府市南口町
☎055-232-4444

昭和シティホール
中巨摩郡 昭和町西条
☎055-275-0983

シティホール東翔苑
笛吹市 一宮町田中
☎0553-47-4210

茨城地区

ジャクセン 水戸ホール
水戸市赤塚
☎029-257-6833

ジャクセン ひたちなかホール
ひたちなか市中根
☎029-272-8140

ジャクセン 県庁前
ゲストハウス
水戸市笠原町
☎029-240-4444

ジャクセン 笠間ホール
笠間市旭町
☎0296-71-8812

葬祭本部 ☎055-237-0983