

**「フェロモン腹」で話題！ボディコーディネーター山崎麻央の最新書籍
『10秒やせストレッチ 一生太らない！気持ちよくやせる！』が
5/20（水）全国書店で販売開始！購入者限定オンラインセミナーも開催！**

ボディコーディネーター山崎麻央の「やせる極意」を詰め込んだ書籍

『10秒やせストレッチ 一生太らない！気持ちよくやせる！』が、2020年5月20日（水）より全国の書店で販売開始されることをお知らせ致します。



人気のボディコーディネーターが、
「やせる極意」を初公開!

『BACKSTAGE』(TBS系全国ネット)に
著者出演で大反響!

“フェロモン腹”の作り方!

三笠書房 書き下ろし
知的生きかた文庫



【1種目10秒間、気持ちよく体をほぐすだけ！】

2020年2月にTBS系列の人気密着番組「BACKSTAGE(バックステージ)」で取り上げられ、「フェロモン腹の作り方」が大反響を呼んだボディコーディネーター山崎麻央。

本書では、彼女の「やせる極意」を大公開しています！

本書で彼女が提唱するメソッドはいたってシンプル、1種目10秒間、気持ちよく体をほぐすだけ！

食事制限、ランニング、筋トレなど、何をやっても思うようにやせられないのは、体の「めぐり」が悪いから。

「代謝がいい、血流がいい、自律神経のバランスがいい」
この3拍子が揃った「めぐりのいい体」になれば、体は勝手にやせて、二度と太りません。
本書は、そんな夢のような体を「やせストレッチ」で手に入れる方法をご紹介します。

- ・「下腹ポッコリ」がペタンコになる
- ・「むっちり太もも」がほっそりする
- ・「ずん胴ウエスト」にくびれができる

気になる部位が、全部スッキリ！
夏本番前に、ぜひ「10秒やせストレッチ」をマスターしましょう。

【購入者限定のオンラインセミナーも開催決定！】

期間中に本書をご購入頂いた方限定の、特別オンラインセミナーも開催いたします！

■オンラインセミナー概要

Zoomを使用した書籍購入者だけが参加できるスペシャルオンラインセミナーです。
本書をテキストとして使用しながら、山崎麻央が書籍内でご紹介しているメソッドを実演&分かりやすく解説！山崎麻央への質疑応答タイムもありますので、書籍内の分からない点などを、この機会にぜひ直接ご質問ください。

※セミナーご参加の際は、お手元に書籍をご用意してご参加ください。

■セミナー参加費用：2,000円(税別)

オンラインセミナーのご参加には、書籍代と別に、参加費用が発生いたします。
書籍購入者様に向けた特別価格ですので、この機会にぜひご参加ください！

■申し込み方法

書籍購入後、以下URLまたはQRコードより、
チケット購入ページへアクセスし、
セミナー参加チケットをお買い求めください。

◎書籍購入者限定！オンラインセミナーチケット購入ページ

URL：<https://solaceplus.jp/?mode=grp&gid=2393413>

◎応募締め切り日時：6月4日（木）24時

※お支払い方法はクレジットカードまたはお振込よりお選びいただけます。

■開催日時：下記の3日程で開催予定です。

- ① 6月13日（土） 15:00～60分
- ② 6月16日（火） 21:00～60分
- ③ 6月18日（木） 21:00～60分

※チケットは先着順の販売となります。

※チケットの状況に応じ、日程をご相談させて頂く場合がございます。

◎セミナー参加手順等の詳細は、チケット購入者さまへメールにてご案内致します◎



@maosol

【著者プロフィール】

山崎麻央 (やまざき・まお)

ボディコーディネーター。加圧、ピラティスインストラクター。臨床分子栄養医学研修会認定カウンセラー。1973年、東京都生まれ。慶応義塾大学卒業後、外資系IT企業に10年間勤務。出産を機に退職し、現在は、加圧トレーニングやピラティス、食カウンセリングなど、多角的に体のケアを行うプライベートスタジオ「ソラーチェ代官山」を主宰。本書では、著者が自ら実践し、多くの受講生たちの体を劇的に変えた「やせメソッド」を初公開する。監修書に、「腹筋女子ブーム」を巻き起こした『#腹筋女子 お腹が割れたら人生変わった!』（講談社）がある。

■本人公式Instagram：@maosol

(<https://www.instagram.com/maosol/>)

■ DMMオンラインサロン： <https://lounge.dmm.com/detail/2382/>

■ソラーチェ公式サイト： <https://www.solace-daikanyama.com/>

■ソラーチェ公式Instagram：@solace_daikanyama

(https://www.instagram.com/solace_daikanyama/)

【書籍情報】

著者：山崎 麻央(著/文)

出版社：三笠書房

文庫：

縦150mm×横105mm

200ページ

定価：710円+税

ISBN：9784837986591

Cコード：C0130

三笠書房 商品詳細ページ：

<https://www.mikasashobo.co.jp/c/books/?id=100865900>

【PR／マネジメント窓口】

株式会社BRUTUS

TEL：03-6812-9035 MAIL：management@brutus.tokyo



@maosol