

報道関係者各位

2012年1月23日(No.00028)  
株式会社東京ニュース通信社

## 1日5分、イクメントレーナーと自宅レッスン♪気分 キツくないのにカラダが変わる！ 簡単メソッド完成



TOKYONEWS MOOK  
TVガイド特別編集  
『1日5分からスタートする  
「やせスイッチ」エクササイズ～  
肩甲骨と骨盤意識でカラダが変わる～』  
AB版・カバー・帯付き、無線綴じ  
(DVD付き)  
2012年1月26日(木) 発売  
※首都圏標準  
定価: 1,000円(本体: 952円)  
<http://tnsws.jp/shop/>

美への意識が高い各界の女性から、次々にオススメの声が！

(株)東京ニュース通信社では、1月26日(木)に『1日5分からスタートする「やせスイッチ」エクササイズ～肩甲骨と骨盤意識でカラダが変わる～』を発売いたします。

くびれ、美しいヒップライン&ほっそり太ももにシャープな背中、そして美しいデコルテ...  
そんな「うっとりボディ」を手に入れたい女性の皆さんに、  
始めたその日に「効果」を実感できる、スペシャルメソッドをお届け!!

監修は、多くのモデルやタレント、アスリートらへの  
パーソナルトレーニングでも定評のある、トレーナーの坂主拓國(さかぬし ひろくに)さん。

まるで「パーソナルトレーニングを受けている」かのような、  
わかりやすく、優しい声かけも励みになるレッスンDVDつきで、  
カラダを正しく動かせば必ずONする、  
あなたのカラダの中の「やせスイッチ」を目覚めさせます。

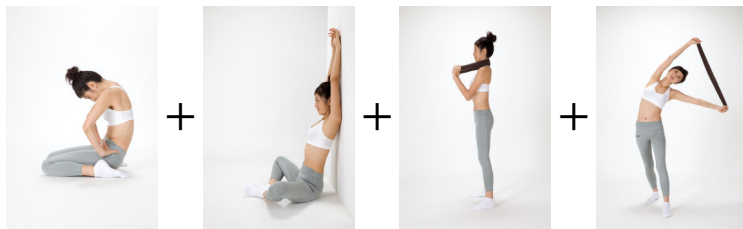
### ■お問い合わせ先

(株)東京ニュース通信社 宣伝課 梁田(やなた)智子 **みずから体験！ やせスイッチ部** <http://yasebu.exblog.jp/>

〒104-8415 東京都中央区銀座7-16-3 日鐵木挽ビル  
TEL:03-6367-8041 FAX:050-3156-1316 E-MAIL:pr01@tokyonews.co.jp

## ★ここがオススメ！「やせスイッチエクササイズ」★

- ・1日5分DVDを見ながら楽しくできて効果もすぐに実感→だから**続けられる**！
- ・「**骨盤**」と「**肩甲骨**」への正しいアプローチで**体温が上がり代謝UP!!**
- ・特別な道具は必要なし。ご自宅にある**タオル1本**で行えるお手軽エクササイズ
- ・**背中のはみ肉、太もものたるみ**・・・気になる部位別やせエクササイズも満載



**キツくない！4メソッド**  
**1日5分で**  
**やせる力を**  
**スイッチオン！**

TOKYONEWS MOOK TVガイド特別編集

『1日5分からスタートする「やせスイッチ」エクササイズ

～肩甲骨と骨盤意識でカラダが変わる～』(DVD付き)

2012年1月26日(木)発売 ※首都圏標準 定価:1,000円(本体:952円)

<おもな内容>・1日5分の「やせスイッチエクササイズ」スタート(DVD映像あり)

・「やせスイッチエクササイズ」部位別トレーニング(DVD映像あり)

・加藤夏希さん、夏菜さん、Tommyさんが体験&実感トーク

### パーソナル・フィットネス・トレーナー 坂主拓國さんがやさしくナビゲート！

女性のための、つらくなくて効率のよいエクササイズです。

**Hirokuni Sakanushi**

1985年生まれ。東京ミッドタウンにあるパーソナルトレーニングスタジオ「Visionary Works」取締役兼スタジオマネージャー。全米ストレンクス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー、加圧トレーニングインストラクター、日本ライフセービング協会認定・心肺蘇生・AEDなどの資格を持つ。これまでに多くのモデルやタレント、アスリートらへのパーソナルトレーニングも手がけている。



**イケメントレーナーに直接指導を受けている気分になります♪**

**読者様用プレゼント、ご取材希望の場合は  
下記までご連絡ください！**

#### ■お問い合わせ先

(株)東京ニュース通信社 宣伝課 梁田(やなた)智子 **みずから体験！やせスイッチ部** <http://yasebu.exblog.jp/>

〒104-8415 東京都中央区銀座7-16-3 日鐵木挽ビル

TEL:03-6367-8041 FAX:050-3156-1316 E-MAIL:pr01@tokyonews.co.jp

**TOKYO NEWS**  
株式会社東京ニュース通信社