

集英社より新刊のご案内

予約のとれないカリスマ美骨師がそのテクニックを初公開！

キレイも元気も痩せるもかなえる

「美骨ストレッチ」

美骨師 CHINO 著

体型に悩む、のべ2万人女性を
施術して得たテクニックを
美骨ストレッチとして伝授！



私自身が
63→44kgの
減量に成功
しました！

2018年
12月14日 (金)
発売

定価：本体1,400円+税
A5判ソフトカバー 4C・112P
ISBN978-4-08-788007-6
C0095

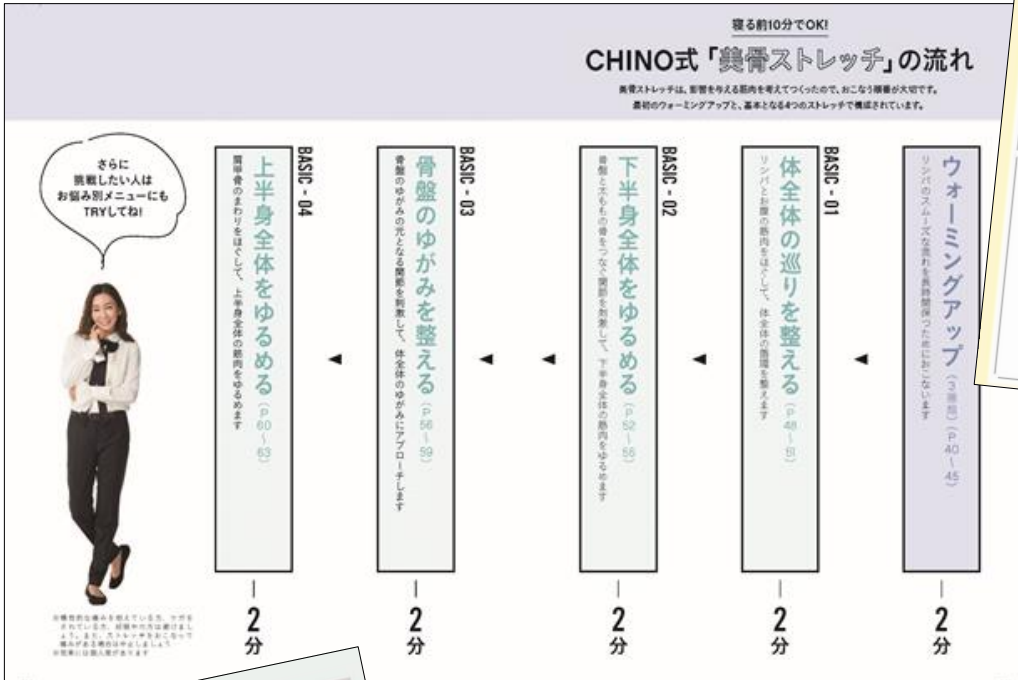
寝る前10分のストレッチが体を変える！

美骨ストレッチとは、CHINOが2万人以上の体に触れてきた経験から編み出した、関節にアプローチする独自の美と健康のメソッド。施術するうちに、関節をゆるめると筋肉もゆるむということを実感したCHINOは、筋肉がゆるむとリンパが流れやすくなって血流が上がり、その結果代謝がよくなって痩せやすい体になることに着目。さらに、ねじれやゆがみによって生じていた体のさまざまな機能の低下が回復し、人間が本来もっている美と健康を取り戻していきます。

本書ではCHINOのゴッドハンドにとってかわるゴルフボールを使っての美骨ストレッチのハウツーを解説。寝る前10分でOK、のベーシックストレッチに加え、むくみ、便秘、O脚、二の腕といったお悩みごとの美骨ストレッチも掲載しています！

美骨ストレッチとは.....

- 寝る前10分
- おこなうストレッチは4つだけ
- ゴルフボールがCHINOのゴッドハンドがわり



●著者プロフィール

CHINO ●美骨師。和歌山と東京に会員制プライベートサロンがあり、エステ業界27年のキャリアと、体に関する多方面の知識を融合して極めた技で、粘土細工のように自由自在に体をシェイプすることができるカリスマ。JEO認定エステティシャン／全身美容矯正認定書取得／2B BIO Beautyハーベスター／横山式筋二点療法認定書取得
CHINOのサロン情報 ● <http://morato.jp/>

本書に関する
お問い合わせ先

集英社 〒101-8050 東京都千代田区一ツ橋2-5-10
 広報部／伊勢村一也 初瀬加代子 ☎03(3230)6314 FAX03(3238)9240
 販売部／菊池和紀 宣伝部／荒木良治
 ノンフィクション編集部／志沢直子 ☎03(3230)6143 FAX03(3511)3721
 mail●n_shizawa@shueisha.co.jp