

〈新刊案内〉

青春出版社

1日3分！ スクワットだけで 美しくやせる

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『1日3分！スクワットだけで美しくやせる』（著・山口絵里加）を4月10日に刊行いたしました。

なぜ、スクワットだけで美しくやせるのか？

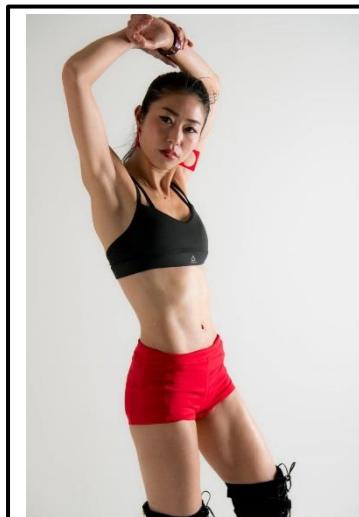
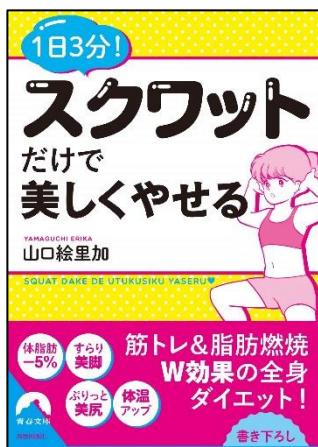
近年、健康意識の高まりから様々な形態のフィットネスジムやトレーニングが大流行していますが、筋トレ＆有酸素運動の効果を同時にイイトコどり！山口絵里加さんが考案した「美コア」流ダイエットがいま話題！

～短時間で絶大の効果が得られる「美ヨア」の特長とは？～

◆まずは土台となる「下半身」からアプローチ！

◆筋トレと有酸素運動をヤットで行うため、両方の効果が得られる！

本書では、短期間で効果が出るよう【スクワット】のみ7種のトレーニングを厳選！全身の筋肉の70%は下半身に集中しているため、おしりや太ももまわりを鍛えることで全身の基礎代謝アップにつながるからです。さらに、「美コア」流スクワットでは、全身を使う動きも入っているので、下半身だけでなく体幹まで鍛えることができるのです！



山口絵里加 (やまぐち・えりか) / 「美コア」考案者

スポーツトレーナー。株式会社ライフストリームジャパン代表取締役。1988年佐賀県生まれ。2014年、**体温上昇と代謝アップを促す独自のメソッド「美コア」トレーニングを考案**。日本全国や海外でもレッスンを開催。現在は東京都内だけで月に1万3000人以上が受講する人気プログラムとなり、多くのアスリートやモデル、タレントからも支持されている。ReebokONE グラン্ডアンバサダーとしても活躍中。また、“ドSダイエットトレーナー”として日本テレビ「ダイエットヴィレッジ」「人生が変わる1分間の深イイ話」など数々のメディアに出演し、多くの女性たちの減量を成功させたカリスマトレーナーである。

2019年4月、麻布十番にてクリニックジム「美コア東京スタジオ」がオープン。ニューヨークマンハッタン支店の展開も予定。

★美コア東京スタジオ <http://bicore-azabu.com/>

仕様：文庫判／定価：740円＋税／発売：2019年4月10日／刊行：青春出版社

本件に関するお問い合わせ

〒162-0056 東京都新宿区若松町 12-1

TEL: 03-3202-1212 / FAX: 03-3203-5130 E-mail: h-nishio@seishun.co.jp