

ヘルスメディアプロデューサー荒井志保のSweet time

美容家、美容ブロガー、コスモコンシェルジュ、ファッションアドバイザー、モデルと様々なジャンルでヘルシー&ビューティを発信



プロフィール

荒井志保
プロフィール | ビッグの部屋
なう | グルっぽ | ベタ

性別: 女性
誕生日: 1973年3月13日
血液型: B型
住まいの地域: 東京都
自己紹介: お問い合わせ・お仕事依頼はこちらまで
weiryann@gmail.com 2011... [続きを見る](#)

[読者になる](#) [メンバーになる](#)
[メッセージを送る](#) [ビッグともになる](#)

[ブログトップ](#) [記事一覧](#) [画像一覧](#)

[次ページ>>](#)

1月1身体モデリング J-bodyへ！！

2015年06月10日(水) 20時58分45秒
テーマ: J-body

本日は月1身体メンテナンスDAY。
三軒茶屋にあるJ-bodyに着いたら掲載著者が沢山ー！！じわじわ認知度もあがり、骨膜の癒着を剥がして身体を解放することがかなり浸透して来てますね。



左足の特に付け根の辺りが痛み、ヨガのポーズがうまく出来なかったので、全身ボディモデリングしていただきました。



顎下の癒着を剥がして、足指の解放をはかるとこれまでの痛みが消え、ストレッチもラクラク！身体が固くなった訳ではなく、細いバンプなどでキュッと縮まった骨膜、筋膜を解放してあげたのです。



そして美顔も！！ナチュラルに、元ある位置へ。若々しく、巡り良く。



ゴッドハンドの長坂先生のおかげで今月も身体がラクに！！巡り良くて顔色も良くなりました。最近会う人、会う人に「痩せた？」って聞かれます。ううん。体重は変わってないよ〜。「じゃ、筋肉になった？」いいいえ、そんなに筋トレする時間もなく…

ぎっと巡りが良くなってスッキリした印象なのかも。周りがどんどんエイジングしていく中、私は立ち止まり、若返って〜最終的には妖怪と呼ばれたい(笑) 50歳に見えない可愛らしさと透明感でいたいな。

おしりのお肉も高さが出て、キュッと引き締まり、後姿にも違いが出ました。今月もありがとうございました！！



[想流マリコさんの記事\(PCサイト\)](#) でも分かりやすく解説してます♡

[J-body\(PCサイト\)](#)

テーマ

- ブログ (1797)
- 映画 (36)
- フード (450)
- ファッション (1476)
- ライアン (260)
- ジュエリー (8)
- シャンソニー (12)
- パーティ (178)
- ゴルフ (167)
- ヘアスタイル (87)
- ランチ (34)
- アート (30)
- スポーツ (78)
- お稽古 (42)
- ネイル (43)
- コスメ (199)
- クビレピック (6)
- Simple (7499)
- セミナー (6)
- イベント (79)
- 撮影 (29)
- 展示会 (83)
- ブルグランス (2)
- Ripre (76)
- レセプション (19)
- モノコレ (5)
- トレンダーズ (19)
- Bling (25)
- レビューブログ (48)
- モニター (2)
- wo media (52)
- ブログタイムズ (18)
- ブロコメ (6)
- skets (11)
- Fans Fans (1)
- ブロネット (19)
- 京都 (15)
- ブログスカウト (7)
- パリ (18)
- マイルトルボックス (17)
- 買ってはいけないもの (1)
- レアウ (4)
- ロタン (9)
- J-body (13)
- お仕事 (17)
- プレミアムレポーターズ (4)
- ボチカム (8)
- 運勢 (1)
- BREITLING (3)
- by S (21)
- エステ (9)
- トラベル (114)
- メイク (524)
- レストラン (468)
- ビューティ (306)

[一覧を見る](#)

最新の記事

- 可愛くってカラダにも良い素材を！オーガニックなカフェ・エッグセレント♡
- ケログ&エッグセレント コラボランチはめっちゃロマンチックなフラーボード♡
- #ケログカフェ2015 本日のランチはケログとエッグセレントのフラーボード♡
- 昨夜のディナーはディープな四ツ谷
- おはようございます(´▽´)
- 今日のコーデ
- お出掛けなう♡
- エリクシルホワイトで輝く肌☆
- 日陰の身
- ランチは秋刀魚の焼き魚定食☆

[一覧を見る](#)
[画像一覧を見る](#)

このブログを検索する

このブログの読者

読者数 1,201 人

[読者になる](#)

読者になると、このブログの更新情報が届きます。