



# Erena

英玲奈 OFFICIAL BLOG

Powered by Ameba

## Readers

読者になる  
このブログの更新情報が届きます  
読者数3,501人 [\[一覧を見る\]](#)

## Profile

Amebaオフィシャルブロガー



プロフィール | ブログの部屋  
なう | 公式ブログ | ペタ

ニックネーム: 英玲奈  
性別: 女性  
誕生日: 1983年2月9日  
血液型: 型

- [読者になる](#)
- [メッセージを送る](#)
- [メンバーになる](#)
- [ブログギフトを贈る](#)

[\[記事作成・編集\]](#)

**BOX CORPORATION**  
www.boxcorporation.com  
新着BLOG一覧

- [吉村花音](#)  
かのんcute D..  
2時間前
- [石田佳蓮](#)  
HAPPY SMILE ..  
5時間前
- [英玲奈](#)  
Erena  
17時間前
- [外岡えりか](#)  
外岡えりかオ..  
22時間前

## Search

ブログ内を検索

## Bookmarks

[ブログ画像一覧を見る](#)

[【限定公開】メンバー記事一覧](#)

[このブログの読者になる\(チェック\)](#)

[<< おこさま | 記事一覧 | おやすみこゃーす >>](#)

2012-10-13 14:55:01

## j-body

テーマ: ブログ

最近行けてなくて間が空いてしまっていたんだけど、久しぶりにj-bodyに行ってきました♡



こちらはj-bodyの看板骨格標本、ジェームズくん♡  
かっこいいでしょ？(笑)

初めて行った時に先生がジェームズくんを使って、ボディリモデリングの説明してくれたなあ♡

久しぶりに行ったらポスターが出来てたあ♡



そう、j-bodyはマッサージとか整体ではないのです。

骨から、筋膜をほがすの。

一回で顔も身体も全く変わるから、ここぞという時にもってこいだよ♡

理想は月一で行きたいけど、なかなかいけない時もあるのですが、整体やマッサージと違って、なかなか元に戻らないの！

私はマッサージだと数日、整体だと一週間くらいしかもたなかったんだけど、ボディリモデリングは1ヶ月キープできる。数ヶ月空いても完全に戻る事はないの。

私は、肩こりやだるさが無くなって、外に出ようと思える様になったの♡生活自体が変わったよ！

なんだかスッキリしないなあとか、よく頭が痛くなるなあとか、そんな人にもオススメ！

体調改善はもちろん、自分の理想の身体をどんどん近づけることができるよ！

私は、猫背とX脚、ヒップラインとバストライン、顔の歪みたるみ、全部だね(笑)

色々自分の理想に近づけてもらってます！

正しい位置にリモデリングされると全てがちゃんと流れる感じ。息も深く出来るし、きちんと臓器が動いて、血液もすみわたるの。

運動が苦手な人とかにもオススメだよ！

なんだか熱く語ってしまってごめんなあ♡笑

家計をやりくりしても、何かを我慢しても行きたいって思える身体のケアサロンで中々なくて、ずっと通って来たことなかったんだけど、j-bodyは、やっと出会えた、ずっと通って来たって思える場所なので、この感動をおすそ分けしたいと思いました。

何か体調で悩みがある方、理想のスタイルになりたい方、是非試してみてくださいね♡

URLです！

<http://jbody.jp/>

iPhoneからの投稿

Box Corporation(所属事務所)

興和株式会社  
「三次元マスク」  
「三次元メイクがおちにくいマスク」

「健康カプセル！ゲンキの時間」

[D1 GP]

## Recent Entries

おもてなしランチは久しぶりの♡  
今日はおもてなしランチ標準装備  
あつーいね！  
チリコンカン  
休日満喫  
今朝の衣装  
胎動  
明日の健康カプセルは [\[一覧を見る\]](#)  
[\[画像一覧を見る\]](#)

## Calendar

<< 7月 >>

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Blog Theme

ブログ (2744)  
ブログ (18)  
料理 (258)  
料理(ハーブ)(30)  
美味しいもの(44)  
animals (36)  
植物 (7)

## Archives

- 2015年07月 (37)
- 2015年06月 (29)
- 2015年05月 (26)
- 2015年04月 (22)
- 2015年03月 (38)
- 2015年02月 (33)
- 2015年01月 (27)
- 2014年12月 (33)
- 2014年11月 (43)
- 2014年10月 (18)
- 2014年09月 (25)
- 2014年08月 (30)
- 2014年07月 (28)
- 2014年06月 (45)
- 2014年05月 (48)
- 2014年04月 (51)
- 2014年03月 (34)
- 2014年02月 (7)
- 2014年01月 (18)
- 2013年12月 (17)
- 2013年11月 (28)
- 2013年10月 (10)
- 2013年09月 (18)
- 2013年08月 (24)
- 2013年07月 (43)
- 2013年06月 (25)
- 2013年05月 (28)
- 2013年04月 (23)
- 2013年03月 (24)
- 2013年02月 (36)
- 2013年01月 (30)
- 2012年12月 (29)
- 2012年11月 (32)
- 2012年10月 (48)
- 2012年09月 (22)
- 2012年08月 (55)
- 2012年07月 (60)
- 2012年06月 (65)
- 2012年05月 (48)
- 2012年04月 (41)
- 2012年03月 (43)
- 2012年02月 (31)
- 2012年01月 (38)
- 2011年12月 (43)
- 2011年11月 (37)
- 2011年10月 (32)
- 2011年09月 (37)
- 2011年08月 (31)
- 2011年07月 (54)
- 2011年06月 (48)
- 2011年05月 (57)
- 2011年04月 (41)
- 2011年03月 (19)
- 2011年02月 (50)
- 2011年01月 (42)
- 2010年12月 (19)
- 2010年11月 (28)
- 2010年10月 (36)
- 2010年09月 (29)
- 2010年08月 (33)
- 2010年07月 (31)
- 2010年06月 (32)
- 2010年05月 (34)
- 2010年04月 (55)
- 2010年03月 (39)
- 2010年02月 (48)
- 2010年01月 (50)
- 2009年12月 (59)
- 2009年11月 (46)
- 2009年10月 (59)
- 2009年09月 (57)
- 2009年08月 (67)
- 2009年07月 (91)
- 2009年06月 (75)
- 2009年05月 (61)
- 2009年04月 (76)
- 2009年03月 (72)
- 2009年02月 (92)
- 2009年01月 (43)

## Favorites

貼河 ナオミオフィシャルブログ  
[Someth...  
(by ayukawa-naomiさん 更新！)  
[\[一覧を見る\]](#)

## Ameba 芸能人・有名人ブログ

英玲奈さんの

[フォトアルバム](#)

[♡ グルっぽ](#)

★ 芸能人ブログジャンル

- 80年代生まれ
- 女性タレント
- O型女子
- 女優
- 関東 地方出身

芸能人ブログから探す

[XML RSS 1.0](#)

[XML RSS 2.0](#)

※著作権についての注意

2 > [いいね!](#) [コメントをする](#)

いいね!した人 | コメント(6)



英玲奈さんの読者になろう

ブログの更新情報が受け取れて、アクセスが簡単になります