

Erena

英玲奈 OFFICIAL BLOG

Powered by Ameba



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！ゲんキの時間」

「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

鉛河 ナオミオフィシャルブログ
[Someth...
(by syukawa-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
グルッぽ
★ 芸能人ブログジャンル
- 女性タレント
- 80年代生まれ
- 女優
- O型女子
- 関東 地方出身

芸能人ブログから探す

※著作権についてのご注意

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 | ビグの部屋
なら | 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

[記事作成・編集]

« カウントダウンはニ... | 記事一覧 | かーしゃまは »

2013-02-07 21:30:21

月一 j-bodyの日

テーマ: ブログ

月に一度のj-bodyに行ってきたよー♥

今日の新たな発見!!

私の足は膝の中に入った ☺
前から膝がポッコリしてて、脚なのが悩みだったんだけど、
今日新たな発見をして施術してもらったら、
0.3センチ背がのびた ☺



毎度のことながら、
フェイスラインがシュッとしまひた♥
すっぴんで申し訳ありません。



なんと！
お誕生日近いからって花束、いただきちゃいました♥
先生ありがとう♥

そんなj-body、



こちらの本に掲載されたそうです♥
3000件ものスィヤ整体に行かれた方がほとんどによかった所を100紹介して
いるの。
お忍びで来て、
そのあとずっと通われてるそうですよ♥

30代に突入しても先生のゴットハンドで若々しくいられたらいいな♥

頼りすぎず、
ヨガとか生活習慣にも気をつけて、
相乗効果でいい女目指すぞお♥

j-body
<http://jbody.jp/>

iPhoneからの投稿

2

いいね!した人 | コメント(0)



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