

# Crema

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](#)
- [ブログでギフトを贈る](#)

[\[記事作成・編集\]](#)

## 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\(チェック\)](#)

《 朝から | 記事一覧 | ハッピーバースデー... 》

2012-11-17 16:28:00

j-body

テーマ: ブログ

昨日は月に一度のj-bodyの日でした ✨

前にも書きましたが、  
j-bodyでは、  
骨から筋脈をはがして、正しい位置に導く、  
ボディモデリングをおこないます。

整体とはまた違うの。

私は、  
やっぱり年齢を重ねて崩れてきた身体のラインを整えたいのと、  
正しい姿勢に直すことを体調を整えたいの両方です。

今回も、  
油断すると外側に広がってしまうヒップラインや、  
生活習慣でどんどん曲がってしまう足をまっすぐに矯正してきました。

肌質まで変わるよ 🌸



今日は先生の写真を 🌸  
ゴッドハンドです 🎵

<http://jbody.jp/>  
iPhoneからの投稿

2 [いいね!](#)

[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

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 )