



プロフィール

Amebaオフィシャルブロガー



ニックネーム: 田中律子
性別: 女性
誕生日: 1971年7月17日
血液型: O型
ブログジャンル: ハッピーライフ/子育てブログ

- 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



このブログの読者

読者になる
このブログの更新情報が届きます
読者数 4512人 [一覧を見る]

ブログテーマ一覧

- お仕事 (907)
- 律子のお茶入り (141)
- プライベート (358)
- お料理レシピ (52)
- マスマナー (81)
- トライアスロン (46)
- Simple (2)
- ツッパリ生活 (1)
- トライアスロン (46)
- Simple (2)
- Sup (6)
- ハワイアンチトックス (6)
- アクアプラネットの活動 (59)
- マザーズバッグ (1)
- 沖縄アールチャンパ (7)

ブログ内検索

ブログ内を検索

- 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)

《 出演番組 情報 | 記事一覧 | 可愛いバッグ 》

2015-08-08 11:11:23 身体メンテナンスDAY

テーマ: プライベート

ロケ続きで暴飲暴食 移動で座りっぱなしで身体ガチガチ...こりゃーマズイってことで、私のメンテナンスのゴッドハンド、三軒茶屋のJ-bodyに行ってきましたー

骨盤のズレ、筋肉のねじれ、骨の歪み...

私の足ま...



長さこんな違う----- 🤖🤖🤖

こりゃ、身体もガチガチだよね(泣)

自分の力でまどうにもなりません 🤖

しっかりと2時間、筋膜のリリース、歪みよじれのリリースしてもらいました ↑

痛くて叫ぶこともあります(笑)

この変化にも驚き!



長坂先生に送っていたいた、リリース後の顔の違い...

左手は、2年前の私 🤖

右手は今回のリリース後の写真 🤖

おお~~~~ん 🤖

おばちゃんから、ちょっと若くなってやしませんか(笑)

ちなみにどっちもノーメイク 🌊

目が違う~~~~

どよ~~~~んとしてた私から、なんだかホワンと明るくなっややしませんか~~~~? 🤖



身体メンテナンスしながら、顔までメンテナンス~~~~

長坂先生は、本当、ゴッドハンド 🤖🤖

押し付けて小さくするんじゃなく、ねじれて歪んでる部分をまくしてゆるめて空間を作って、リリースして流していく 🤖

この方法で身体をゆるめて行くと、どんどん変わっていきます ↑

自分の顔なのに、笑ってしまう 🤖

体験してみたい方はこちらまで ↑

http://body.jp/



- 吉村花音 かの人Dute D... 2時間前
- 石田佳蓮 HAPPY SMILE .. Erena 18時間前
- 外岡えりか 外岡えりか才.. 23時間前

最近の記事一覧

鳥取砂丘で砂丘ヨガ&SUPヨガ
出演番組 情報！
サプライズバースデーパーティー
ピーチジョン
出演番組 情報！
路線バスの旅ロケ&お誕生日
江ノ島で朝日ガレックスのお知らせ
55にシヨウトにー
路線バスの旅〜
出演番組 情報！
[一覧を見る]
[画像一覧を見る]

カレンダー

<< 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	

アーカイブ

- 2015年07月 (11)
- 2015年06月 (18)
- 2015年05月 (20)
- 2015年04月 (20)
- 2015年03月 (21)
- 2015年02月 (25)
- 2015年01月 (21)
- 2014年12月 (22)
- 2014年11月 (16)
- 2014年10月 (14)
- 2014年09月 (18)
- 2014年08月 (20)
- 2014年07月 (19)
- 2014年06月 (18)
- 2014年05月 (20)
- 2014年04月 (10)
- 2014年03月 (12)
- 2014年02月 (5)
- 2014年01月 (2)
- 2013年12月 (3)
- 2013年11月 (6)
- 2013年10月 (9)
- 2013年09月 (6)
- 2013年08月 (9)
- 2013年07月 (12)
- 2013年06月 (13)
- 2013年05月 (10)
- 2013年04月 (9)
- 2013年03月 (9)
- 2013年02月 (6)
- 2013年01月 (9)
- 2012年12月 (9)
- 2012年11月 (11)
- 2012年10月 (12)
- 2012年09月 (21)
- 2012年08月 (22)
- 2012年07月 (21)
- 2012年06月 (18)
- 2012年05月 (29)
- 2012年04月 (28)
- 2012年03月 (18)
- 2012年02月 (25)
- 2012年01月 (35)
- 2011年12月 (22)
- 2011年11月 (17)
- 2011年10月 (24)
- 2011年09月 (43)
- 2011年08月 (42)
- 2011年07月 (33)
- 2011年06月 (40)
- 2011年05月 (42)
- 2011年04月 (23)
- 2011年03月 (18)
- 2011年02月 (23)
- 2011年01月 (45)
- 2010年12月 (29)
- 2010年11月 (42)
- 2010年10月 (47)
- 2010年09月 (43)
- 2010年08月 (58)
- 2010年07月 (28)
- 2010年06月 (41)
- 2010年05月 (44)
- 2010年04月 (35)
- 2010年03月 (50)
- 2010年02月 (44)
- 2010年01月 (37)
- 2009年12月 (51)
- 2009年11月 (81)
- 2009年10月 (47)

お気に入りブログ

ブックマーク

- Ameba 芸能人・有名人ブログ
 - 田中律子さんの
 - フォトアルバム
 - グループ
 - 芸能人ブログジャンル
 - 女優
 - 女性タレント
 - 70年代生まれ
 - 関東 地方出身
 - ママブロガー
- 芸能人ブログから探す

※著作権についてのご注意