



### プロフィール

Amebaオフィシャルブロガー



プロフィール | ブログの部屋  
なる | 公式ブック | ペタ

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
- ブログでギフトを贈る

[記事作成・編集]



田中律子さんの公式サイト



ヨガインストラクター  
デビュー



記事はこちら

### 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4511人 [一覧を見る]

### ブログテーマ一覧

- お仕事 (907)
- 律子のお気に入り (141)
- プライベート (358)
- お料理レシピ (62)
- ヨガ (81)
- ドライアスロン (45)
- Simplex (2)
- Supヨガ (63)
- ハワイアンチトックス (6)
- アクアプランネットの活動 (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)

≪ スタッフよりお知らせ... | 記事一覧 | 撮影 ≫

2013-02-23 15:35:30

### ボディリモデリング!

テーマ: プライベート

去年、11月にお友達に紹介してもらって行くようになった、三軒茶屋にある『J-body』

本当は週1回通おうと思ってたのに、忙しく働いたつげがまわり、年末から体調を崩し、免疫力が落ちてカゼひいて、…子宮の調子が悪くて、リンパが腫れたり…なんだか今までそんなことで身体がおかしくなることなんてなかったのに あやあ、なんだかね…気持ちほめちゃくちゃ元気なんだけど、身体の中身が付いてこなくなってきたかしら

ちゃんと身体のメンテナンスをしないと、いよいよマズイよ…と言うことで、今度こそ…週1回通うつもり

この『J-body』以前も紹介したと思うけど、長坂先生のコンセプトと施術がハッキリしています

マッサージとか、エステ、整体とはまったく違います

『ボディリモデリング(筋膜剥かし骨格解放術の進化版)』は骨が本来の位置に動く、凝り固まった筋膜を骨から引き剥かし伸ばし緩めやすく、自然なやわらかいイメージになり、痛みや凝りが取れやすくなります。

自分の本来持っている美しさを引き出す事が出来れば、姿・形も変わりとても魅力的な顔に、からだこなるのです。

と、おっしゃっている長坂先生。まさにその通り



2時間かかると、先生がズレてしまった骨を、ゆっくり正しい位置に筋肉の膜を剥かしながら、動かしていきます。これが、かなり痛い。先生は、たいした力もいれなくていいんですけど…

ま、私の骨格がズレまくりのせいです

足先から頭のてっぺんまで、骨膜と筋膜を剥かしていくので、この膜が剥かれると、自然と滞っていた血液やリンパ液が流れるもんだから、あら、ビックリするくらい細くなります



すごい頑すぎでお見せ出来ませんが…(笑)でもこれを耐えようと、痛みがフワッと解放され、骨と筋肉も解放



分かるかな?

左は、施術前の私。

で、右が施術後の私。

そり腰が直って、Tシャツのウエスト周りもゆとりが出て、お尻まわりもスッキリ…パンツのヒップラインにも、ひざ裏にもゆとりが

何より、自分の身体がラクになって、立ってるのも楽♪ 変な力みがなくなるの

顔も目によく力が入ってしまうのが、ふんわり、表情も柔らかくなった

来週も予約しちゃいました。私の身体が、どう変わっていくか…また身体のラインの変化の写真もアップしていきますね

J-body、気になる方はこちらにアクセスしてみてください  
http://jbody.jp/

iPhoneからの投稿

BOX CORPORATION  
www.box-corporation.com  
新着BLOG一覧

- 吉村花音  
かのんCute D...  
28時間前
- 石田佳蓮  
HAPPY SMILE...  
68時間前
- 英玲奈  
Erena  
108時間前
- 外岡えりか  
外岡えりか...  
238時間前

### 最近の記事一覧

鳥取砂丘で砂ヨガ&SUPヨガ  
出演番組 情報!  
サプライズパーティー  
ビーチセッション  
出演番組 情報!  
路線バスの旅ロケ&お誕生日  
江戸島で朝ヨガレッスンのお知らせ  
さらにショートにー  
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
	5	6	7	8	9	10
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 (10)
- 2014年06月 (12)
- 2014年05月 (14)
- 2014年04月 (9)
- 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 (23)
- 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 (33)
- 2011年01月 (45)
- 2010年12月 (39)
- 2010年11月 (42)
- 2010年10月 (47)
- 2010年09月 (43)
- 2010年08月 (58)
- 2010年07月 (39)
- 2010年06月 (41)
- 2010年05月 (44)
- 2010年04月 (35)
- 2010年03月 (60)
- 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
- グルっぽ
- 芸能人ブログジャンル  
→70年代生まれ  
→ママブローガー  
→女性タレント  
→関東 地方出身  
→女優

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