

月刊ジャパンフィットネスの12月号 (No.338号) に掲載されました。



**【書籍概要】**  
著者：石井久恵  
監修：石井三郎  
発行元：パブラボ  
サイズ：単行本  
ページ数：249P  
価格：1,620円



**リーボックのコン「小田急百貨店」**  
都内では2店舗目  
田急百貨店新宿店  
オープンしました。  
リーボックが展開  
健康的でポジティブ  
アップです。トレーニ  
オフィットネスやト  
レゴリーを中心に、  
(リーボック クラシック) の人気アイテムまで豊富な商品を取り揃えています。同店は、特にフィットネスに関心を持つ女性も意識し、新感覚ウォーキングシューズ「Skyscape (スカイスケープ)」やヨガウェア、グループフィットネスプログラム「レスミルス」用のアイテムなどを豊富に取り揃えています。

**自分で治す ヨガの教え**  
【書籍概要】  
著者：石井久恵  
監修：石井三郎  
発行元：パブラボ  
サイズ：単行本  
ページ数：249P  
価格：1,620円

**都心の真ん中で35年支持される、仕事をがんばる女子のカラダづくり「自分で治す ヨガの教え」**

今年、創立35周年を迎え、創設以来3万人以上の受講生と700人を超えるインストラクター養成を誇るファミリーヨガの主任講師を務める石井久恵さんの著作「自分で治すヨガの教え-生体痛・冷え性・腰痛-」が発行されました。本書は生体痛や冷え性、腰痛などの痛みを「ヨガの教え」をもとに癒す方法を解説しています。

主な内容は1：今ある痛みを楽にする一体操と手当てでカラダを治す (生体痛予防に効く体操と手当て/つらい生体痛には即効性の高い手当て/冷え性に効く体操と手当て ほか) 2：カラダを見つめるー「内観力」でカラダのサインに気づく (甘い食べ物とリンゴのほっぺ/見逃しているカラダのサイン/痛みを薬でごまかさなで! ほか) 3：食を見直すー「判断食」で美しく健康になる (食に満足しながらやせるために/どうして日本の食卓は甘くなった? ほか)

【問い合わせ先】(株) パブラボ  
【TEL】 03-5298-2280  
【URL】 <http://www.publabo.co.jp>




月刊ジャパンフィットネス  
japan **FitNESS** 12  
2014 DEC. NO.338  
270P  
今月の注目記事

【イベント】  
全日本エアロビクスダンス大会  
ZUMBA Fiesta Caliente  
MOTR ASIA TOUR in 東京・大阪  
「BarreWRX」デビューイベント  
Daily CHANGING PARTY vol.2 in TOKYO & OSAKA  
チャリティ フィットネスイベント  
ピラティスワールド2014

**ヨガで手に入れる心と身体の若返り**

## WHAT'S NEW



**【ラインナップ】**  
●サイナス・リンス キット (ボトル + 調合済みサッシェ60包)  
●調合済みサッシェ120包  
●調合済みサッシェ60包  
●ネティポット (ボトル + 調合済みサッシェ20包)  
※Amazonで購入できます

**鼻洗浄のアメリカトップブランド日本初上陸「サイナス・リンス キット」**

アメリカで鼻洗浄のトップブランド「NeilMed」より「サイナス・リンス キット」の商品をニールメッド・ファーマシューティカルズ(株)が、日本国内において正規販売することになりました。

「サイナス・リンス キット」は、高い噴射力をもつ洗浄ボトルと使い切りの調合済みサッシェ (粉末を密封した小袋) とで構成され、鼻洗浄することで、つーんとした痛みがなく鼻腔内のチリやゴミを洗い流し、かつ塩分の保湿作用により、呼吸を快適に保ちます。9月に行われた「ヨガフェスタ横浜2014」でヨガインストラクター・愛好者の方にシステムの紹介とサンプルングを実施し、好評だったとのこと。これから本格的な冬を迎え、日々の健康や風邪・インフルエンザ予防にますます関心が高くなる季節になります。今年の冬からうがい、手洗いに加えて、「鼻洗浄」もしてはいかがでしょうか。この夏、ボトル + 60包 (2,800円) の商品を本誌読者5名様にプレゼント。

【問い合わせ先】  
ニールメッド・ファーマシューティカルズ (株)  
【TEL】 03-5615-8581 【URL】 <http://www.neilmed.jp>



**PRESENT 3**

**世界32か国で大人気の5本指靴下・サンダル「ToeSox」のショッピングサイトがオープン**

2004年に南カリフォルニアで設立。世界32か国で販売され、色合い・デザイン・機能から、大人気の5本指靴下・サンダルの「ToeSox」が、ついに日本で、ショッピングサイトをオープンしました。運営しているのは、2014年3月にToeSox社の正規総代理店として、設立した(株) ToeSox Japan。

ToeSoxは、「A FOOT REVOLUTION ~自然のカラダの動きは、自由な足指から。~」がコンセプトで、足の指を広げることで、自然な動きをサポートし、ストレスのない足指を実現します。アメリカでは、ヨガジャーナル誌でも取り上げられ、またハリウッド女優がピラティスを行っている時に使用して注目を集めています。ショッピングサイト以外でも、Pilates Lab福岡・代官山、Dr.Plusの直営店でも買うことができます。この度、本誌読者に「Full toe grip Ankle」2,000円相当を3名様にプレゼント。※デザイン・色にしましては選べません。商品の詳細は、下記のURLからご覧ください。

【問い合わせ先】(株) ToeSox Japan  
【TEL】 092-716 5514 【URL】 <http://www.toesox-japan.com>

※プレゼントの応募方法は、42ページをご覧ください